Maitreya Magazine '06

mei

Maitreya Instituut rijk met tweede geshe

Geshe Ngawang Zopa

Nieuwe ronde **Basic Program** van start

Een **stoepa** van verlichting in Emst

Tibet en de **14 Dalai Lama's** in Rotterdam

Ringsel in de **Heart Shrine Relic Tour**

Jaargang 28 • Maitreya Magazine verschijnt 3 x per jaar • € 6,70

Het Maitreya Instituut & de FPMT

Het **Maitreya Instituut** is een Tibetaans boeddhistisch onderwijscentrum ('dharmacentrum') met vestigingen in Amsterdam en Emst (bij Epe) en studiegroepen in Breda, Delft en Groningen. De vaste leraren van het instituut, zowel Tibetaans als westers, verzorgen een keur aan lange en korte cursussen over meditatie en alle aspecten van de boeddhistische filosofie. In 2004 vierde het Maitreya Instituut zijn 25-jarig bestaan. Het Maitreya Instituut maakt deel uit van de **Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition (FPMT)**. De FPMT is een internationale non-profit organisatie, opgericht in 1975 door Lama Thubten Yeshe (1935-1984) en onder spirituele leiding van Lama Zopa Rinpochee en ZH de Dalai Lama. Het doel van de FPMT is om zoveel mogelijk mensen te helpen liefdevolle vriendelijkheid en compassie te ontwikkelen, met behulp van onderwijs, meditatie en sociaal-maatschappelijke projecten. Ruim 140 organisaties in 32 landen zijn aangesloten bij de FPMT. Kijk voor meer informatie op www.maitreya.nl en www.fpmt.org.

Lid worden van het Maitreya Instituut

Draagt u het Maitreya Instituut een warm hart toe? Word dan lid! Lang niet overal ter wereld zijn mensen in de gelukkige omstandigheid dat ze in hun eigen omgeving dharmalessen kunnen volgen van hooggekwalificeerde leraren en hun (verlichtings)geest verder kunnen ontwikkelen. Uw lidmaatschap helpt bij het waarborgen van de continuïteit van deze lessen.

Drie soorten leden

1. *Vriend*, € 60,- per jaar
2. *Dharmabeschermer*, € 150,- per jaar of € 12,50 per maand
3. *Djindak (= Tib. voor sponsor)*, vanaf € 330,- per jaar of € 27,50 per maand

De voordelen van het lidmaatschap

Alle leden genieten de volgende voordelen:

- Gratis toezending van Maitreya Nieuws (= periodieke e-mailnieuwsbrief)
- Gratis toezending van de halfjaarlijkse programmaboekjes
- Gratis toezending van Maitreya Magazine, 3 x per jaar
- Gratis toezending van Mandala Magazine, 6 x per jaar
- Gratis gebruik van de Maitreya-bibliotheken in Amsterdam en Emst
- Uitnodigingen voor speciale ledenbijeenkomsten, zoals de jaarlijkse ledenpoedja en de Algemene Ledenvergaderingen (2 x per jaar)
- Toewijdingen aan een lang en succesvol leven van alle leden in alle poedja's die op het Maitreya Instituut worden gedaan
- Bij het overlijden van leden worden gebeden gedaan door ZH de Dalai Lama en Lama Zopa Rinpochee

Additionele voordelen voor Dharmabeschermers en Djindaks:

a) Voor Dharmabeschermers:
- 10% korting op de meeste cursussen in Emst (uitzonderingen zijn bijvoorbeeld de Zomer LAM RIM en de lange thangkaschildercursus van Andy Weber)
- 10% korting op de programma-onderdelen in Amsterdam en Groningen

b) Voor Djindaks:
- 10% korting op alle programma-onderdelen in Amsterdam, Emst en Groningen
- 10% korting op de boeken van de Maitreya Uitgeverij in de winkel van het Maitreya Instituut in Emst (dus niet op alle boeken in de winkel, maar alleen op de boeken van de eigen uitgeverij)
- Een speciale attentie bij de komst van een hoge (gast)leraar

Korting voor familieleden/partners op hetzelfde adres:
Familie/partner-leden op hetzelfde adres krijgen € 40,- korting op het lidmaatschap, ongeacht de lidmaatschapsvorm. Uitgangspunt hierbij is dat u één Maitreya Magazine en één Mandala Magazine per adres ontvangt.

Locaties

Maitreya Instituut Amsterdam
Brouwersgracht 157-159
1015 GG Amsterdam
T. 020 - 42 808 42
F. 020 – 42 827 88
E. amsterdam@maitreya.nl
Bank: 67 12 20 748
Openingstijden (voor informatie/inschrijving):
Maandag t/m woensdag vanaf 16.00 uur
Zaterdag van 10.00 – 17.00 uur

Studiegroep Maitreya Breda
T. 076 – 52 00 170 (Annemieke/Ger)
T. 076 – 52 05 110 (Marco/Marina)
E. breda@maitreya.nl

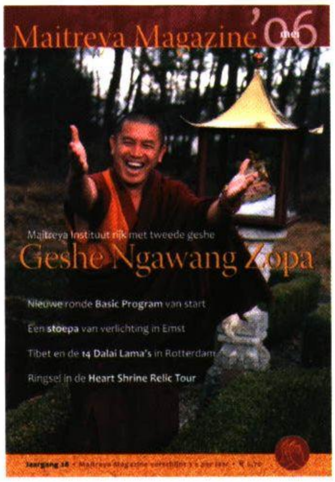
Maitreya Instituut Emst
Heemhoeveweg 2
8166 HA Emst
T. 0578 – 66 14 50
F. 0578 – 66 18 51
E. emst@maitreya.nl
Bank: 69 01 668
Openingstijden:
Dinsdag t/m vrijdag van 11.00 – 16.00 uur
Openingstijden Maitreya-winkel:
Idem en tijdens de lunchpauzes in cursusweekenden

Studiegroep Maitreya Groningen
T. 050 – 309 12 57
E. groningen@maitreya.nl
Bank: 38 51 91 014

Donaties

Regelmatig krijgt het Maitreya Instituut vragen van mensen die graag vrijgevigheid willen beoefenen en daarom willen weten hoe ze het instituut financieel kunnen steunen, anders dan via het lidmaatschap. Hierover verschijnt binnenkort een folder die alle fondsen en mogelijkheden, inclusief de fiscale aspecten, op een rij zet. Vanaf 1 juni kunt u deze folder aanvragen bij het Maitreya Instituut of de tekst ervan downloaden op www.maitreya.nl.

NIEUW!



Het Maitreya Magazine is vernieuwd. Dat had u vast al gezien. De vormgeving is anders en kleurrijker en ook heeft het magazine inhoudelijke wijzigingen ondergaan. Een nieuwe formule!

Zo treft u, op een kalender na, geen programmaoverzicht meer aan van het Maitreya Instituut; een uitgebreid programmaoverzicht vindt u in het halfjaarlijkse programmaboekje en op www.maitreya.nl. Bijzondere onderdelen van dit programma lichten we wel uit, zoals in dit nummer de start van een nieuwe ronde *Basic Program* en de komst van Choden Rinpochee, een van de hoogste Gelug-lama's. Alle pagina's in het magazine worden voortaan besteed aan artikelen. Artikelen waarmee we u niet alleen goed willen informeren, maar ook inspireren.

Voortdurend houden we u op de hoogte van ontwikkelingen binnen het Maitreya Instituut en de *Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition* (FPMT), de wereldwijde organisatie waarvan het Maitreya Instituut deel uitmaakt. Het Maitreya Magazine krijgt daarmee een internationaal karakter. Omdat de FPMT onder spirituele leiding staat van zowel Lama Zopa Rinpochee als ZH de Dalai Lama, komen hun projecten – waarmee ze op indrukwekkende schaal werken aan het welzijn van alle levende wezens - ook regelmatig aan bod. Een vaste rubriek wordt bijvoorbeeld 'Boeddhisme en Wetenschap' waarin Rob Hogendoorn schrijft over de vorderingen binnen twee spraakmakende wetenschapsprogramma's van ZH de Dalai Lama: *Mind & Life* en *Science for Monks*. Ook de voortgang van het Maitreya Project brengen we periodiek voor het voetlicht. Centraal in dit project staat de bouw van een 152-meter hoog beeld van Maitreya Boeddha in Kushinagar (India), ter bevordering van vrede en liefdevolle vriendelijkheid in de wereld. Na het overlijden van Lama Thubten Yeshe nam Lama Zopa Rinpochee dit zware en omvangrijke project op zijn schouders.

Bijzonder verheugend is het aantal nieuwe gastredacteuren dat incidenteel of structureel zal berichten over al deze ontwikkelingen en meer. Bij hun artikelen stellen we ze aan u voor. Veel leesgenot!

Fokje Westerling, hoofdredacteur
magazine@maitreya.nl

Inhoud

Geshe Ngawang Zopa	4
Nieuwe ronde Basic Program	7
Tolk/vertaler Berthe Jansen	10
Stoepa van verlichting in Emst	12
"De best betaalde baan ter wereld."	18
Tentoonstelling Tibet en de 14 Dalai Lama's	20
Boeddhisme & Wetenschap	24
Heart Shrine Relic Tour 2006	26
Choden Rinpochee	28
Kalachakra in Amaravati	30
Festival van lichtjes	36
In Memoriam	37
Essential Education op de rails	38
Tibet nieuws	40
Maitreya Kids	42
Maitreya Instituut & FPMT	43

COLOFON

Het **Maitreya Magazine** is een uitgave van het Maitreya Instituut en verschijnt drie keer per jaar.

Redactie Hoofdredactie: Fokje Westerling, Eindredactie: Susanne Bulten en Fokje Westerling, E-mail: magazine@maitreya.nl
Redactieraad Bestuur Maitreya Instituut Nederland **Foto omslag** Jan-Paul Kool **Vormgeving & opmaak** Arnoud Smits, Naropa Grafisch Ontwerp
Druk & afwerking Drukkerij Fokker, Nijkerk **Copyright** Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, film, fotokopie of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Abonnement € 20,- per kalenderjaar (€ 30,- Europa / € 44,- overige landen). Tel. 0578 - 661450 / emst@maitreya.nl. Het abonnement gaat in na ontvangst van uw betaling en wordt automatisch verlengd, tenzij u voor 30 november schriftelijk opzegt. Betaling graag op rekeningnummer 4651510 t.n.v. Maitreya Instituut Emst, o.v.v. abonnement Maitreya Magazine. Losse nummers € 6,70 + porto.

Maitreya Instituut rijk met tweede geshe

Geshe Ngawang Zopa

Monique van Lochem

Op dinsdag 31 januari arriveerde met KL872 uit India de jonge Geshe Ngawang Zopa op Schiphol. Geshe Ngawang Zopa geeft op uitnodiging van Lama Zopa Rinpochee drie jaar les op alle locaties van het Maitreya Instituut. Monique van Lochem tekende zijn levensverhaal op.

Geshe Ngawang Zopa werd op 5 mei 1967 in Uttaranchal Pradesh in India geboren, als tweede zoon van vader Lobsang Chodak en moeder Yangzom. Toentertijd was er nog niets van te merken dat men hier te maken had met een toekomstig Lharam-geshe. "Ik ben geboren als een heel gewoon mens", zegt Geshela zelf. Voordat de Chinezen Tibet invielen was Geshela's vader monnik in het Sera Je Klooster in Lhasa. Oorspronkelijk kwam hij uit Kham. Net als ZH de Dalai Lama en duizenden andere Tibetanen vluchtte hij in 1959 naar India. Ook Geshela's moeder vluchtte naar India, vanuit Tö, het zuid-westen van Tibet. Ze ontmoetten elkaar toen ze allebei aan de weg werkten die van Manali naar Ladakh liep. Na de geboorte van Geshela kregen ze nog een derde zoon en twee dochters.

Boeren en gebeden

Toen de Tibetaanse gemeenschap al enige tijd in India verbleef en zich beter begon te organiseren, kreeg zij van de Indiase overheid gebieden toegewezen waar ze zich mocht gaan vestigen. Zo mocht de familie van Geshela in 1975 verhuizen naar Kollegal in Karnataka, Zuid-India. Ze werden hier boeren en verbouwden voornamelijk maïs. Ondanks zware omstandigheden bleven ze zich ook aan hun religie wijden. Geshela's vader was natuurlijk zelf monnik geweest en had elke dag een dik pak gebeden te reciteren. Geshela's moeder was net als iedere andere Tibetaanse vrouw. Ze stond vroeg op en deed veel Tara-gebeden.

Monnik in Sera Je

Terwijl Geshela en zijn familie zich vestigden in Kollegal, werd elders in Karnataka gebouwd aan een nieuw Sera Je Klooster. Monniken die uit het gelijknamige klooster uit Tibet kwamen waren hiermee begonnen en steeds meer monniken pakten hun oude leven weer op. Alleen de lagere klassen, van de jonge monniken, waren nog erg leeg. Daarom werden de leraren van Sera Je op pad gestuurd om jongens te zoeken die monnik wilden worden. Zo kwam in 1978 - Geshela was toen 11 jaar oud - een oude vriend van zijn vader naar zijn ouders met de vraag: "Jullie hebben een zoon, willen jullie dat hij monnik wordt op Sera Je?" Zijn ouders voelden zich vereerd. Aangezien Geshela op dat moment de oudste zoon in huis was - zijn oudere broer zat op een kostschool in Dalhousie - lag het voor de hand dat hij degene zou zijn die monnik zou worden. Vroeger, in Tibet, was het de traditie dat de tweede zoon monnik werd, maar in dit geval was het omdat Geshela wel thuis was en zijn oudere broer niet. Het was nooit de bedoeling geweest dat Geshela in het klooster zou treden. Geshela's vader vroeg hem dan ook of hij het wel wilde. "Ja", was het antwoord en tien dagen later vertrok Geshela met de leraar naar Sera Je, samen met een leeftijdgenootje dat uit dezelfde regio in Tibet kwam. Geshela's vader had zelf de eerste monniksgewaden voor zijn zoon genaaid.

Aangezien Geshela al enig onderwijs had gehad, begon hij direct aan de boeddhistische studies, maar was daardoor wel de jongste van de klas. "Het was een zwaar, vastgesteld programma, van 's morgens vroeg tot 's avonds laat", vertelt Geshela. De vriend van zijn vader, die Geshela naar het klooster had gebracht, werd zijn *kha shag gegen*, ofwel de leraar die verantwoordelijk is voor het wel en wee van het kind en in zekere zin de ouders vervangt. Hiernaast had Geshela ook een *pe thri gegen*, een onderwijsleraar. Dat was Geshe Lobsang Palden, een geliefd persoon die later abt werd van Sera Je.

FOTO: JAN-PAUL KOOL

Examens

Gedurende 23 jaar - van zijn 11e tot zijn 33e - studeerde Geshela aan de universiteit van Sera Je. In 1984 deed hij zijn eerste geshe-examen. Dit examen bestond uit het ritueel 'opstaan in een menigte', een debattoets over de 'kleinere onderwerpen'. Geshela moest gaan staan in een menigte van monniken en vragen stellen. De monniken kwamen van de drie grote kloosters - Sera, Drepung en Ganden - maar Geshela werd alleen getoetst door monniken van Sera Je. Nadat hij was geslaagd voor dit examen mocht hij naar de Geshe Lharampa-klas. In het laatste jaar van deze opleiding werd Geshela klassevertegenwoordiger, onder meer op basis van de door hem behaalde studieresultaten. Geshela moest ervoor zorgen dat de discipline in de klas bewaard bleef en moest weten welke stof voor welke debatten moest worden bestudeerd. Door deze functie verwierf hij veel respect van zijn klasgenoten, die voor hem moesten opstaan als hij de klas binnen kwam. Aan het eind van zijn jaar als klassevertegenwoordiger werd hij door leraren getest op zijn kwaliteiten in die functie. Hij werd ondervraagd over de regels die hij hiervoor had moeten handhaven. In 1999 volgde het grote Geshe Lharampa-examen. In tegenstelling tot het eerste examen had Geshela nu een specifieke tekst voorbereid (het vierde hoofdstuk van de Prajnaparamita) en werd hij hierover bevraagd door iemand van hetzelfde niveau, maar dan van het klooster Sera Me. Dit was een debat waarbij niet één van twee op de grond bleef zitten, maar waarbij beiden 'bewogen'. Geshela had zich goed voorbereid, maar wist natuurlijk niet wat de ander zou gaan vragen. Hij haalde het examen en ontving de titel Lharam Geshe, de hoogste graad in de boeddhistische filosofie.

Van monnik tot leraar

Na zijn examen in Sera besloot Geshela in maart 2000 verder te studeren aan de tantrische universiteit Gyumed. Lharam-geshes worden daar zonder meer toegelaten. Voor hen duurt het programma exact één jaar. Andere geshes mogen hier ook studeren, maar krijgen ter toelating drie vragen gesteld, waarvan ze er minstens één goed moeten beantwoorden. De meeste monniken keren na afloop van het programma terug naar hun eigen klooster. Zo ook Geshela.

Hoofd onderwijscommissie

Bij terugkeer in Sera in 2001 bleek dat voor de onderwijscommissie een nieuw hoofd werd gezocht. Een bijzondere, maar onbezoldigde functie die wordt aangegaan voor drie jaar. Geshela voelde zich zo dankbaar voor de goede zorg die het klooster altijd voor hem had gehad dat hij de functie aannam. Hij besliste samen met de drie andere leden van de commissie hoe de debatten eruit kwamen te zien en op welke tijden ze werden gehouden. Ook ontwikkelde hij de vragen die tijdens de debatten werden gesteld. In deze periode werd hij benaderd door Lama Zopa Rinpochee die hem vroeg of hij naar het Nalanda Klooster in Frankrijk wilde om daar leraar te worden. Geshela gaf aan dat hij zich graag eerst drie jaar voor de onderwijscommissie wilde inzetten. Na afloop van deze drie jaar werd Geshela opnieuw door Lama Zopa benaderd, maar nu met de vraag of hij naar Nederland wilde, om les te geven op het Maitreya Instituut. Geshela »

had veel waardering voor Lama Zopa Rinpochee en vond het niet goed zijn verzoek nogmaals af te slaan. Voordat hij naar Nederland ging maakte hij nog een pelgrimstocht van West-Tibet via Lhasa naar Amdo en Kham, langs belangrijke plaatsen uit het leven van Lama Tsong Khapa. Deze reis heeft Geshela doen beseffen hoezeer de Tibetaanse cultuur te lijden heeft onder invloed van de Chinezen.

Praktisch advies

Ondanks het feit dat hij nooit specifieke belangstelling heeft gehad om naar het Westen te gaan, vindt Geshela het wel belangrijk dat hier Tibetaanse leraren zijn. "Tibetaanse leraren komen niet naar het Westen met als doel het Westen tot het boeddhisme te bekeren. Hun motivatie is dat ze het Westen het boeddhisme willen laten kennen, omdat het de mensen hier kan helpen. Tibetaanse leraren willen anderen dus alleen van dienst zijn." Geshela ziet het als zijn belangrijkste taak om anderen (praktisch) advies te geven. Om mensen bijvoorbeeld uit te leggen wat je het beste kunt doen als je kwaad bent, wat de voordelen zijn van het oefenen in het geduld en wat de nadelen zijn van boos worden. Ook wil hij uitleggen wat de leegte en de verlichtingsgeest inhouden. De kennis over dergelijke basisonderwerpen en de manier waarop ze in praktijk gebracht kunnen worden wil hij graag aan anderen overdragen. Geshela hoopt dat mensen hierdoor steeds minder slechte en steeds meer goede dingen gaan doen en zich hierdoor steeds beter zullen voelen. Geshela's belangrijkste boodschap: "Wees een goed mens, of je nu boeddhist bent of niet, en probeer anderen te helpen zoveel je kunt. Als je niet in staat bent anderen te helpen, breng ze dan in elk geval geen schade toe."

Eerwaarde Kaye Miner, directeur Maitreya Instituut Emst: *"We zijn enorm opgetogen over de komst van Geshe Ngawang Zopa. Heel veel centra moeten het zonder Tibetaanse geshe stellen. Het is dus echt bijzonder om maar liefst twee hooggekwalificeerde geshes te hebben. Vergeet niet dat de geshes hun vertrouwde klooster en hun familie achterlaten om in een totaal vreemd land de Boeddha-Dharma te onderwijzen en dat het leven in een westers boeddhistisch onderwijscentrum heel anders is dan het leven in een klooster. Bedenk ook dat iedere geshe uniek is. Geshe Ngawang en Geshe Sonam hebben overeenkomsten, maar er zijn ook verschillen. Bijvoorbeeld omdat ze van een andere generatie zijn en uit verschillende kloosters komen. Net als Geshe Sonam Gyaltsen kan Geshe Ngawang Zopa worden aangesproken met 'Geshela'."*

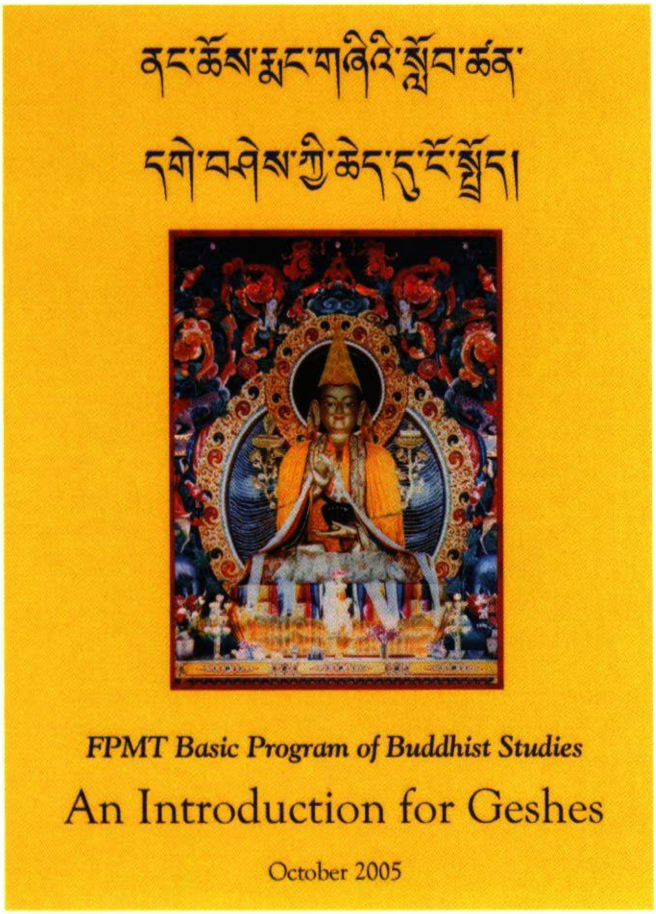
Monique van Lochem is cultureel antropologe. Ze studeerde af op een onderzoek naar het leven van kind-monniken op kloosteruniversiteit Sera Je. Haar onderzoek - *Children of Sera Je. The life of children in a Tibetan Buddhist monastery and their opinion about that life* - is te vinden op www.case.edu/affil/tibet/tibetanmonks/monks.htm. Na haar afstuderen heeft ze zich op diverse manieren bezig gehouden met de Tibetaanse cultuur en erover gepubliceerd.

Met dank aan Berthe Jansen voor de vertaling.

FOTO: JAN-PAUL KOOL

"Het Basic Program is niet basic."

Nieuwe ronde van start op het Maitreya Instituut



Fokje Westerling

Het meest uitgebreide onderwijsprogramma dat op het Maitreya Instituut wordt verzorgd is het vijfjarige 'Basic Program' van de FPMT. Het Maitreya Instituut was een van de eerste FPMT-centra ter wereld die het programma aanboden. Dit jaar gaat een derde ronde van start. Merry Colony, *director Education Department* van de FPMT, over bedoeling en ontwikkeling van het Basic Program (BP).

"Met het BP wilde Lama Zopa Rinpochee een programma ontwikkelen dat verder zou gaan dan de introductiecursussen waarmee de meeste FPMT-centra zijn begonnen, maar dat goed te combineren zou zijn met een baan of een druk gezinsleven. Het moest minder veelomvattend worden dan het 'Masters Program'. Het 'Masters Program' was door Lama Yeshe opgezet naar aanleiding van de belangstelling voor diepgaande studie bij zijn eerste lichting studenten uit het westen, in de jaren 60/70. In die jaren waren er relatief veel mensen die 'low budget' over de wereld reisden en een tijd in Kopan bleven om lessen te volgen van Lama Yeshe en Lama Zopa Rinpochee. Later richtten deze mensen centra op in hun eigen land en kregen zij lessen van geshes. Sommigen raakten geïnteresseerd in de studie die de geshes hadden gevolgd. Het Masters Program, dat sinds 1983 op het Istituto Lama Tzong Khapa (ILTK) in Italië wordt verzorgd en aanvankelijk zeven jaar fulltime studie inhield - nu vijf jaar - is bedoeld voor westerlingen die zich heel intensief in het Tibetaans boeddhisme willen verdiepen, bijvoorbeeld omdat ze van plan zijn hierin zelf les te geven."

Studie of werk

"Lama Zopa Rinpochee zocht naar verbreding in de vorm van een gestructureerd dharmaprogramma, parttime te volgen en toegankelijk voor iedereen. Wereldwijd te gebruiken ook, zodat er uitwisseling kon plaatsvinden tussen centra en er door de grootschaligheid hoogwaardig studiemateriaal kon worden ontwikkeld. Het was geen gemakkelijke klus een dergelijk programma te ontwikkelen. Geshes hebben een voorliefde voor het lesgeven op basis van traditionele teksten, in plaats van bijvoorbeeld op basis van kernonderwerpen, zoals sinds 2002 in het introductieprogramma 'Discovering Buddhism' wordt gedaan door sangha en gevorderde studenten. In hun eigen klooster hebben geshes ook les gehad op basis van teksten, dus daarmee zijn ze vertrouwd. In ieder klooster staan echter weer andere teksten centraal. Bovendien zijn er zoveel belangrijke teksten en commentaren over de onderwerpen die Lama Zopa Rinpochee in het programma wilde opnemen, dat het gemakkelijk een twaalfjarig programma had kunnen worden. Denk alleen al aan de diversiteit aan Lam Rim- en Lodjongteksten! Wat veel westerlingen vaak niet weten is dat praktische BP-onderdelen als 'Lam Rim' en Bodhisattvacaryavatara' niet eens intrinsiek deel uitmaken van het kloostercurriculum. Daarnaast zijn Tibetanen natuurlijk opgegroeid met een wereldbeeld waarin aspecten als karma en reïncarnatie volledig zijn geïntegreerd. Voor westerlingen zijn Tibetaanse wetmatigheden als deze veel minder vanzelfsprekend. De kunst die wij als *Education Department* moeten verstaan is centra een evenwichtig programma te bieden dat aansluit bij het wereldbeeld van westerlingen. Een programma dat de diepte ingaat, »

zonder dat studenten halve geshes hoeven te worden en zonder dat ze gedwongen worden te kiezen tussen hun dharmastudie en hun baan."

Spijsvertering

"Het BP geeft studenten in twaalf modules, waarvan er drie optioneel zijn, een stevige basis in het Tibetaans boeddhisme en een grondige training in de beoefening ervan. Het 'Basic Program' is zeker niet 'basic' in de behandeling van de teksten, maar je kunt het BP ook niet vergelijken met een curriculum zoals dat doorgaans op een westerse universiteit wordt aangeboden. Het gaat uiteindelijk niet om het verkrijgen van zoveel mogelijk kennis en een intellectueel begrip, maar om het ervaren van de Dharma, om het ontwikkelen van je eigen geest. Het is de niet bedoeling dat studenten alleen naar de lessen komen luisteren en af en toe een testje afleggen, maar het is de bedoeling dat ze heel actief met de materie aan de slag gaan, erop kauwen, de kennis relateren aan hun beoefening en integreren in hun dagelijks leven. Discussies en meditaties zijn een middel om dit te bereiken. Ook retraites zijn belangrijk in het 'spijsverteringsproces'. In het studieprogramma van geshes vindt deze spijsvertering plaats in het debat, dat een grote plaats inneemt in de lessen van geshes. Voor westerse studenten is dit middel minder geschikt, want om goed te kunnen debatteren moet je enorm zijn getraind in het uit je hoofd leren en dat lukt niet in een programma dat niet fulltime is."

Eindexamen

"Het BP blijft in ontwikkeling. Zo wordt het op steeds meer plaatsen aangeboden, wat natuurlijk betekent dat we het lesmateriaal inmiddels ook in meerdere talen beschikbaar gaan maken. Daarnaast leiden we vertalers op in ons eigen LRZTP (Lotsawa Rinchen Zangpo Translators Program), want de meeste geshes geven nog steeds les in het Tibetaans. Een accurate vertaling speelt vanzelfsprekend een sleutelrol in het garanderen van een heldere en betrouwbare overdracht. Inmiddels wordt het BP ook op verschillende manieren aangeboden. Zelfs binnen het Maitreya Instituut zijn er verschillen. Zo beslaat iedere BP-module in Emst een aantal weekenden en in Amsterdam een groot aantal avonden. In andere FPMT-centra vinden er ook door de week overdag lessen plaats. Maar over het algemeen duurt het programma vijf jaar. Een uitzondering hierop is het ILTK in Italië. Daar kun je het BP, inclusief de drie maanden Lam Rim-retraite die bij het BP hoort, volgen in 2,5 jaar. Je woont dan wel op het centrum. Op verzoek van Lama Zopa Rinpochee hebben we ook een eindexamen en een diploma ontwikkeld. Op welke wijze en met welke frequentie het BP ook wordt gegeven, BP-docenten weten hoe ze de essentie van de onderwerpen en de teksten moeten overbrengen. In het eindexamen wordt gevraagd naar die essentie."

Glimp

"Om te zorgen dat het BP een gedegen en betrouwbare opleiding blijft, houden we voortdurend de kwaliteit in de gaten. Zo helpen we de centra waar het BP wordt aangeboden bijvoorbeeld om te zorgen dat de discussies op een goede manier worden geleid. Om echt waardevolle discussies te krijgen is veiligheid en openheid vereist. Lama Zopa Rinpochee zegt ook altijd dat of je iets leert niet afhangt van het aantal uren dat er wordt lesgegeven, maar van de manier waarop de leraar lesgeeft en de relatie tussen leraar en leerling. Wat we bijvoorbeeld wel eens zien is dat studenten zich geïntimideerd voelen door medestudenten. Beginners kunnen soms zo star met de materie omgaan dat ze ruzie krijgen over hoe erg het is om over een dharmaboek heen te stappen. Dat is natuurlijk absoluut niet de bedoeling. Een leraar of een centrum moet dit soort situaties eigenlijk zien te voorkomen. Uitgangspunt is dat de lessen inspirerend zijn en studenten er plezier aan beleven, omdat er een hele nieuwe wereld voor ze opengaat. Ze vangen een glimp op van de wereld van hun leraren. Ze zullen begrijpen waarom het programma 'basic' heet. Ze zullen zich realiseren hoeveel verder je nog kan gaan."

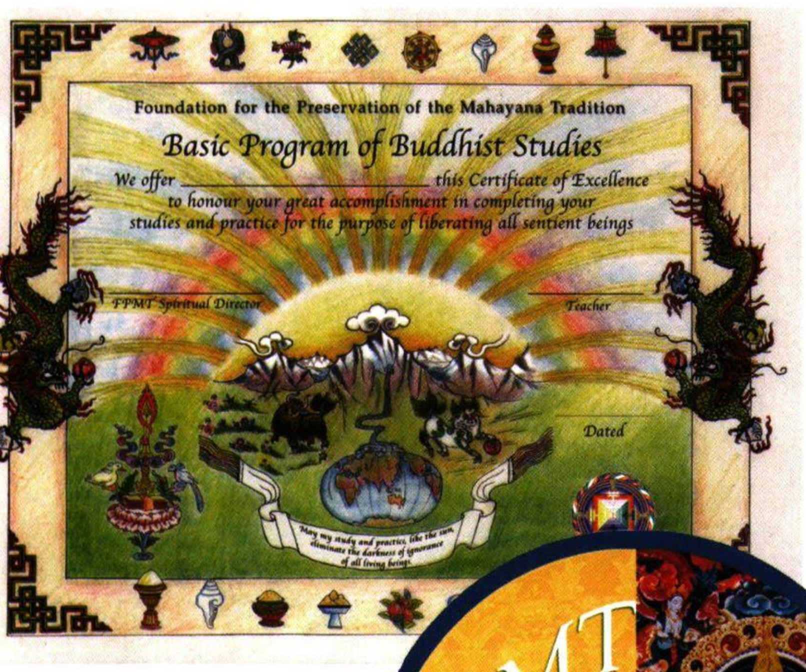
Met dank aan Olga Planken, FPMT Basic Program Consultant.

Fokje Westerling is sinds 1994 verbonden aan het Maitreya Instituut en maakt vanaf de oprichting in 1997 deel uit van de Maitreya Studiegroep Groningen. Ze is bestuurslid van Maitreya Instituut Nederland en sinds kort ook hoofdredacteur van Maitreya Magazine. In het dagelijks leven ontwikkelt ze communicatieconcepten voor bedrijf en overheid.

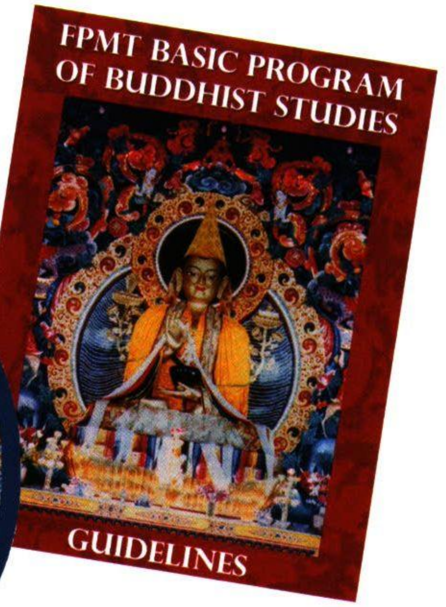
De twaalf BP-modules

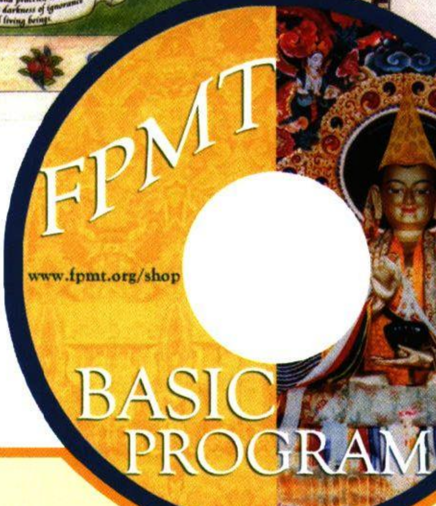
1. De stadia in het pad naar de verlichting (LAM RIM)
2. De Hartsoetra (SHERAB NYINGPO)
3. Mahayana gedachtetraining (LO DJONG)
4. Beoefeningen voor bodhisattva's (BODHISATTVACARYAVATARA)
5. De boeddhistische filosofie over geest en cognitie (LO RIG)
6. De boeddhistische filosofische scholen (DRUB THA)
7. Een sieraad van heldere realisaties (ABHISAMAYALANKARA)
8. De altijd voortgaande stroom (MAHAYANA UTTARATANTRA SHASTRA)
9. De paden en stadia van tantra (NGAG KYI SA LAM)
10. De zeventig onderwerpen (TOGPA DÜN CHU)
11. Het gebruik van sterven, tussenstaat en wedergeboorte in het pad naar de verlichting (ZHI'I KU SUM LAM KYER)
12. Hoogste yoga tantra

Meer informatie over de inhoud van de modules en de cursusdata in Amsterdam en Emst is te vinden in het programmaboekje en op www.maitreya.nl.



Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition (FPMT).





Onderwijsprogramma's van de FPMT

Introductieprogramma's:

- Ontdek het Boeddhisme / Discovering Buddhism (DB). Wordt gegeven op de meeste FPMT-centra wereldwijd en kan ook als thuisstudie worden gedaan (Discovering Buddhism at Home). Het Liberation Prison Project van de FPMT biedt DB aan gevangenen aan.
- The Foundation of Buddhist Thought (FBT). Een tweejarig programma ontwikkeld door Geshe Tashi, vaste leraar op Jamyang Buddhist Centre, het FPMT-centrum in Londen. Wordt vaak gedaan als thuisstudie. Vereist enige bekendheid met Tibetaans boeddhisme.

Een stevige basis:

- Basic Program (BP). Vijfjarig integraal studieprogramma voor wie zijn/haar kennis en beoefening van het Tibetaans boeddhisme wil verdiepen, met de mogelijkheid zelf les te gaan geven. Wordt aangeboden op 17 centra wereldwijd. Kan ook als thuisstudie worden gedaan.

Programma's voor gevorderden:

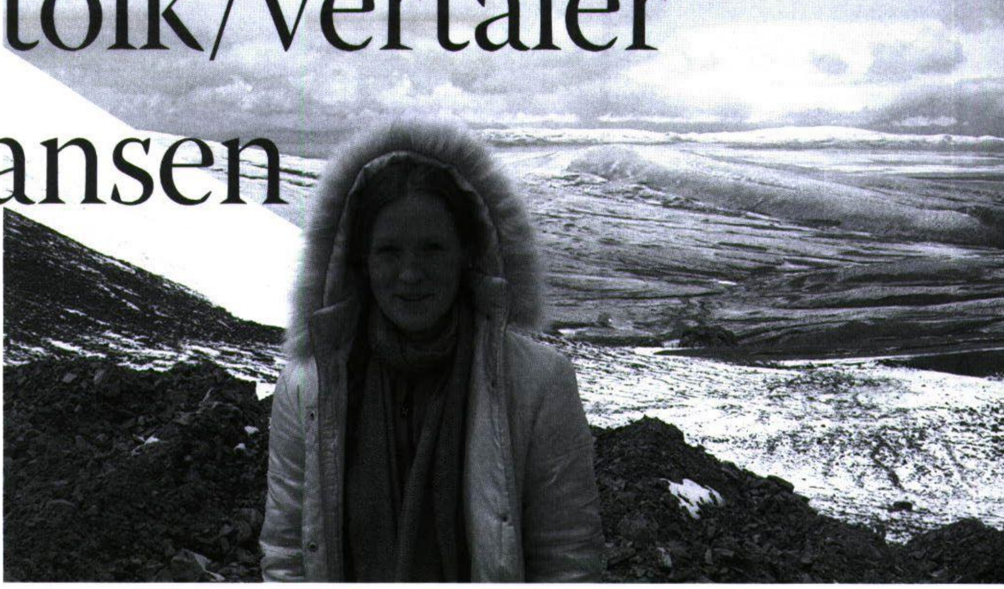
- Maitripa Advanced Buddhist Studies Program. Vierjarig, parttime, op doordeweekse avonden en zaterdagmiddagen in Portland, Oregon (VS). Onderdelen van het traditionele geshecurriculum worden hier maatschappij- en praktijkgericht in een Lam Rim-context gedoceerd. Het programma is ontwikkeld door Yangsi Rinpochee in samenspraak met Lama Zopa Rinpochee en moet de basis leggen voor de ontwikkeling van een boeddhistische universiteit in de VS.
- Masters Program (MP). Vijfjarig intensief residentieel studieprogramma voor serieus geïnteresseerde studenten en toekomstige FPMT-leraren, gebaseerd op de geshestudies aan de kloosteruniversiteiten van de Gelugpa-traditie. Wordt verzorgd op het Istituto Lama Tzong Khapa in Pomaia (Italië).

Vertalersopleiding:

- Lotsawa Rinchen Zangpo Translator Program (LRZTP). Vierjarig: twee jaar lessen in Dharamsala (India) en twee jaar werken als vertaler voor een Tibetaanse geshe in een FPMT-centrum.

Voor meer informatie:
www.fpmt.org/education/programs en info@fpmt.org.

Nieuwe tolk/vertaler Berthe Jansen



Susanne Bulten

Sinds kort heeft het Maitreya Instituut er een tweede tolk/vertaler bij, Berthe Jansen. Zij tolkt bij de meeste lessen van Geshe Ngawang Zopa en is bezig met de Nederlandse vertaling van de *Golden Light Sutra*. Hoewel ze nog maar 25 is, heeft ze al een lange weg afgelegd en leefde ze jaren tussen de Tibetanen in India. Door groot doorzettingsvermogen en een sterke motivatie slaagde ze erin vele obstakels te overwinnen en het LRZTP, de vertalersopleiding van de FPMT in Dharamsala, te doorlopen. Wie is zij?

"Al vanaf heel jong was ik geïnteresseerd in de Tibetaanse zaak", vertelt Berthe. "Mijn moeder was lid van de Tibet Support Group. Doordat ze ook met zenboeddhisme bezig was, kwam ik met het boeddhisme in aanraking. Me verdiepend in de gebeurtenissen in Tibet, kreeg ik een grote bewondering voor Zijne Heiligheid de Dalai Lama. Toen ik veertien was, las ik voor het eerst een boek van hem."

Dharamsala

Op haar achttiende was Berthe klaar met de middelbare school en maakte ze een reis naar India, mede om uit te vinden wat ze verder met haar leven wilde. "In Dharamsala leken de puzzelstukjes in elkaar te vallen. Ik voelde me meteen alsof ik daar hoorde. En ik leerde er ook mijn Tibetaanse man kennen." In Bodhgaya woonde ze lessen bij van Zijne Heiligheid de Dalai Lama. "Die lessen werden gegeven in het Tibetaans en je kon via een transistorradiootje de Engelse vertaling beluisteren. Maar dat functioneerde niet altijd goed. Het kraakte en ruiste en dan waren ineens de batterijen weer op. Zo frustrerend! Ik dacht: 'Het zou prachtig zijn als ik het rechtstreeks kon verstaan'. Kort daarna ontmoette ik een student van het LRZTP, Lotsawa Rinchen Zangpo Translator Program, die mij vertelde over zijn opleiding: twee jaar studeren en twee jaar stage lopen. Hij was er heel enthousiast over. Ik dacht: 'Dat is het!'"

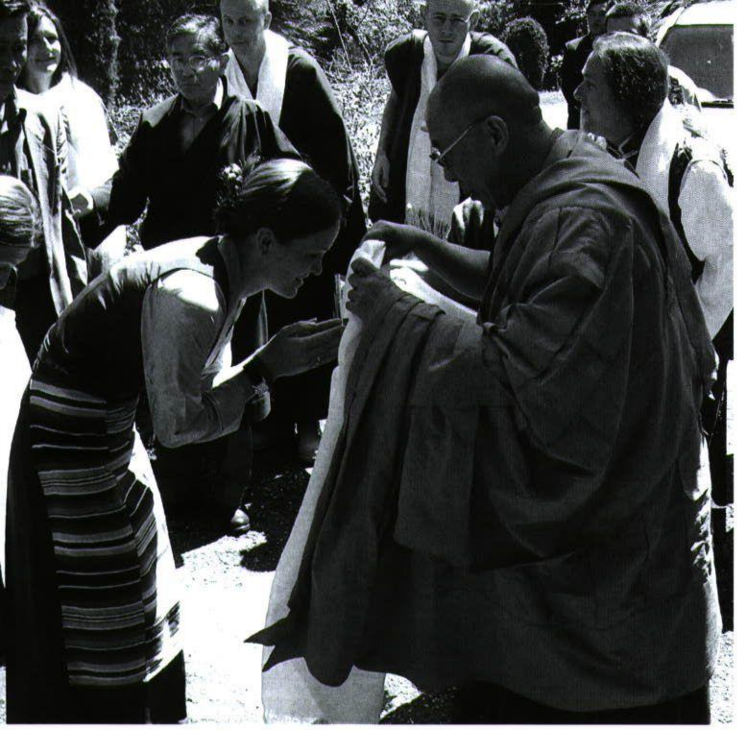
Library of Tibetan Works and Archives

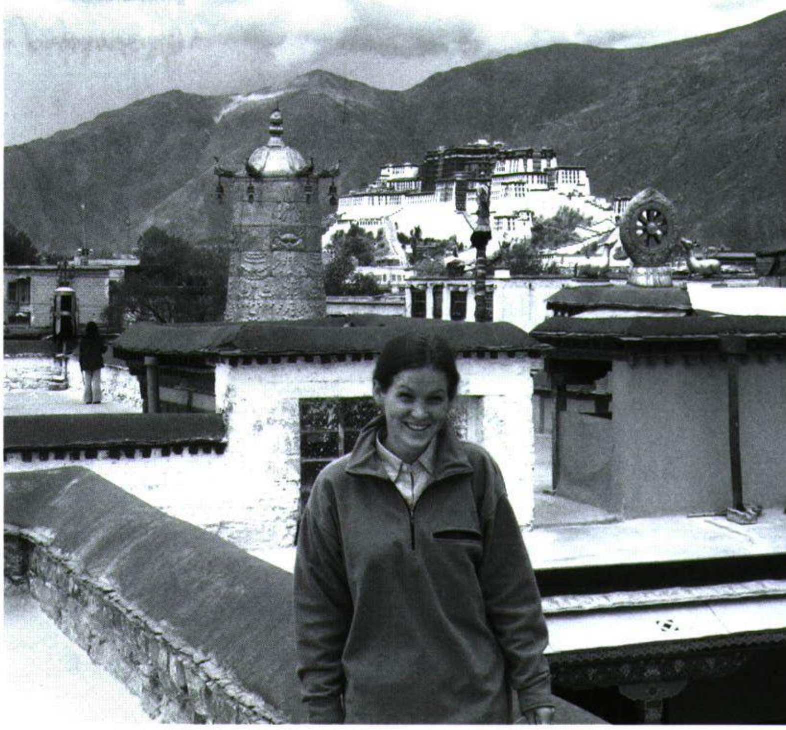
Door omstandigheden – haar moeder werd ongeneeslijk ziek en Berthe kreeg een baby – kon ze het jaar daarop niet beginnen met de opleiding. Na het overlijden van haar moeder vertrok ze uiteindelijk met haar man en dochter weer naar Dharamsala. Ze wilde hoe dan ook Tibetaans leren. In eerste instantie deed ze dat door zelfstudie. Ook volgde ze een tijdje lessen bij de 'Library of Tibetan Works and Archives'. Tussendoor ging ze, wanneer dat kon, naar dharmalessen.

Toen Berthe in 2002 op vakantie was in Nederland, nam Paula de Wijs – die ze via haar moeder kende – contact met haar op. Het Maitreya Instituut zocht een tolk en bood aan Berthe in haar opleiding te sponsoren. "Eindelijk kon ik me opgeven voor de vertalersopleiding in Dharamsala!", zegt ze. Maar daarmee was de strijd nog niet gestreden: "Ik moest nog bijna anderhalf jaar wachten tot er weer een nieuwe lichting van start ging. Ondertussen ben ik verdergegaan met mijn (zelf)studie Tibetaans en heb ik me toegelegd op de boeddhistische terminologie. Daarnaast heb ik veel dharmalessen gevolgd."

Opleiding

In april 2003 kon Berthe eindelijk beginnen bij het LRZTP, opgericht door Lama Zopa Rinpochee om FPMT-centra te kunnen voorzien van goed opgeleide tolken. De opleiding stelt hoge eisen aan haar studenten. "Van de twaalf die





werden toegelaten in mijn jaar zijn er uiteindelijk acht afgestudeerd. Het was heel streng. Je werd wekelijks getoetst. Het eerste jaar leerden we alleen gesproken Tibetaans en culturele achtergronden. Naast de gewone lessen was er dagelijks ook conversatieles met Tibetaanse gesprekspartners. Het gemiddelde van alle cijfers bepaalde aan het eind van het jaar of je door mocht naar het tweede jaar. Je moest gemiddeld minimaal een zeven hebben. In het tweede jaar begonnen we met Lam Rim-onderricht en met een aantal officiële teksten die in de kloosters worden onderwezen, zoals Du Dra (Verzamelde Onderwerpen, de beginselen van boeddhistische logica en de basis voor de kunst van het debatteren). Dat was heel nuttig. Je leert zo de denkwijzen die de geshes ook hanteren. Daarna bestudeerden we Lo Rig en Drub Tha. Ik vond het ontzettend leuk en uitdagend!"

Nederlandse terminologie

Naast haar opleiding bleef Berthe dharmalessen volgen, om zo haar begrip van de Dharma te vergroten. Op advies van haar LRZTP-leraar, Geshe Sherab Gyatso, een Engelsman, ging ze voor haar spirituele leraar Lobsang Gyatso Rinpochee tolken. Berthe: "Dat was een vuurproef! Als ik om drie uur uit school kwam, racete ik naar het dharmaonderricht, om tot vijf uur te vertalen. Ik vertaalde de lessen uit het Tibetaans naar het Engels. Dat is wat we leren op de opleiding."

In juni vorig jaar was het eindelijk zover: de eerste twee jaar van de opleiding waren voltooid en Berthe was klaar om aan het werk te gaan op het Maitreya Instituut. "Helaas was Geshe Ngawang Zopa er nog niet toen ik hier aankwam, dus er was nog niet veel werk voor me. Zodoende kreeg ik de opdracht de klassieke tekst de *Golden Light Sutra* uit het Tibetaans naar het Nederlands te vertalen. Lama Zopa Rinpochee heeft de centra aangeraden deze te reciteren. Het is pittig werk, maar ik hoop de vertaling tegen de zomer op te kunnen leveren. Nu Geshe Ngawang Zopa er is, kan ik eindelijk ook echt dharmalessen vertalen. Het is nog wennen voor me en het klinkt nog niet allemaal even mooi, maar wat inhoud betreft gaat het wel. Het moeilijkste is het vertalen naar het Nederlands. Daar heb ik geen ervaring mee. Ik heb zelf al mijn dharmaonderricht in het Engels of in het Tibetaans gekregen, dus ik moet me de Nederlandse terminologie nog helemaal eigen maken. Daar ben ik nu druk mee bezig. Bijna alles wat door Hans van den Bogaert is vertaald, lees ik. Hij heeft als eerste tolk/vertaler Tibetaans in Nederland heel veel pionierswerk verricht."

Geshe Ngawang Zopa

Berthe combineert haar parttime baan aan het Maitreya Instituut met een studie 'Talen en Culturen van India en Tibet' aan de universiteit van Leiden. "Wie weet kan de kennis die ik daar opdoe nog van pas komen voor het Maitreya Instituut!" Wat zijn Berthe's indrukken tot nu toe van het Maitreya Instituut? "Ik heb geen ervaring met westerse dharmacentra, maar ik ervaar de sfeer als heel positief. De mensen zijn ook heel actief. Ik ben heel blij dat in Nederland het boeddhisme zo diepgaand wordt beoefend en onderwezen. Het contact met Geshe Ngawang Zopa is van meet af aan goed. Ik voelde me meteen op mijn gemak bij hem, alsof we oude vrienden waren. Hij is heel gemoedelijk, niet formeel. Ik probeer hem wel met eerbied te benaderen, maar dan spreekt hij me zo vriendschappelijk aan, in huis-tuin-en-keuken Tibetaans, dat ik mijn rol wel eens vergeet! Dat vindt Geshela niet erg, maar het druist wel in tegen mijn 'Tibetaanse opvoeding'. Ik heb nu eenmaal geleerd om een leraar op een respectvolle manier te benaderen. Dat ik in het 'Tibetaanse wereldje' in India heb gezeten, maakt de communicatie wel gemakkelijker."

Susanne Bulten is communicatieadviseur en tekstschrijver van beroep. Sinds 1993 is ze lid van het Maitreya Instituut. Ze redigeerde transcripten en vertaalde voor de Maitreya Uitgeverij enkele boeken uit het Engels. Sinds 2004 is ze als eindredacteur verbonden aan het Maitreya Magazine.

Een stoepa van verlichting

Geshe Ngawang Zopa en Maarten de Vries

In 1991 kreeg het Maitreya Instituut van Lama Zopa Rinpochee de opdracht om een stoepa van verlichting te bouwen in Emst. Op 12 februari 2006 is tijdens een feestelijke 'stoepadag' het startsein gegeven voor de constructie van deze stoepa. Geshe Ngawang Zopa leidde de dag in, met een uitleg over de betekenis van stoepa's, waarvan een deel hier wordt weergegeven. Bouwcoördinator Maarten de Vries vertelt over de achtergronden van de bouw.

Een exacte aanduiding van de afmeting van de stoepa in Emst verstrekte Lama Zopa Rinpochee niet, maar 'vrij groot' moest hij in ieder geval wel worden. Ook gaf hij aan dat het een stoepa van verlichting moest worden, met maniwielen rondom. Om zijn woorden kracht bij te zetten deed hij meteen een substantiële donatie. Niet lang daarna zijn er diverse voorbereidingen getroffen voor de realisatie van de stoepa. Zo is in het bestemmingsplan van de gemeente al een hele tijd voorzien in de bouw van 'een boeddhistisch vredesmonument'. Omdat er echter ook weer andere uitdagingen kwamen, is het project jaren op de achtergrond gebleven.

Van stoepa's wordt gezegd dat ze vrede, welvaart, gezondheid en balans in het klimaat bevorderen en hun omgeving behoeden voor rampen. De stoepa van verlichting is een van de acht hoofdtypen van stoepa's en tevens de meest voorkomende. Eigenlijk zijn alle stoepa's een symbool van de verlichting, van het bereiken van het boeddhaschap. Iedereen die bijdraagt aan de bouw van een stoepa creëert oorzaken om alle stadia van het pad naar de verlichting te doorlopen.

De voordelen van een stoepa

Geshe Ngawang Zopa: "De Tibetaanse term voor stoepa is *chorten*. *Chor* betekent 'Dharma' en *ten* betekent 'basis'. Een basis voor Dharma dus, maar ook een basis voor offergaven. Het construeren van een stoepa heeft veel voordelen, zowel voor de personen die de stoepa bouwen en de mensen die hier indirect aan meewerken, als voor de omgeving waar het object komt te staan. Deze voordelen zijn door de Boeddha onderwezen en staan opgetekend in soetra's.

Ten eerste kunnen we er veel positieve energie mee genereren. Zelfs een dier, dat zich niet bewust is van de symboliek van een stoepa en van de noodzaak voor het opwekken van een positieve motivatie, creëert enorm veel positieve indrukken in zijn geest als het in de buurt komt van een stoepa en eromheen loopt of vliegt. Een bekend verhaal gaat over een oude man die op een gegeven moment bij de Boeddha aankwam en aan diens belangrijkste assistenten, Sharipoetra en Maudgalyana, verzocht of hij monnik mocht worden. Sharipoetra en Maudgalyana, arhats en volledig helderziend, probeerden in de geest van deze oude man te kijken of er iets positiefs te ontdekken viel, op basis waarvan hij de geloften kon ontvangen. Maar hoe ze ook zochten, ze zagen geen enkele positieve indruk in de geest van deze oude man. Ze stuurden hem weg met de woorden: "Sorry, volgend leven beter, het zit er deze keer voor u niet in." De man werd heel depressief. Hij had al een lang en moeilijk leven achter de rug en wilde aan het eind van zijn leven graag nog een positieve daad stellen door toe te treden tot een kloostergemeenschap. De Boeddha met zijn alziende geest zag dat. Hij riep Sharipoetra en Maudgalyana ter verant-

in Emst

FOTO'S: YKE KROL

woording en zei: 'Er zit best wel iets positiefs in zijn geest. Ooit, heel lang geleden, was deze man een vlieg die in de moessontijd op een opgedroogde koeienvlaai belandde en met het stromende water een halve omgang maakte rond een stoepa waarin de relikwieën van een eerdere boeddha waren opgeslagen. En hoewel hij als vlieg geen enkele positieve intentie had bij die rondgang is er toch een indruk in zijn geest ontstaan, op basis waarvan hij nu als oude man tot mijn Sangha mag toetreden.' Als een dier al zoveel baat heeft bij een onbewuste halve rondgang, hoeveel baat moeten wij er dan wel niet bij hebben als wij heel bewust met een positieve intentie een offergave aanbieden bij een stoepa of er in eerbied omheen lopen? Zeker als we dat doen met de bedoeling om zo snel mogelijk boeddha te worden en andere wezens te helpen zich te bevrijden uit het gebrekkige bestaan.
Het tweede voordeel is dat de aanwezigheid van een stoepa een enorm pacificerend effect heeft op het land. In Tibet werden stoepa's vaak neergezet om geesten te pacificeren en om ruzies tussen verschillende spirituele tradities te beslechten, maar ook om landverschuivingen te voorkomen. In de Nederlandse situatie kunnen we denken aan de dreiging van het water. Een groot deel van Nederland ligt immers onder de zeespiegel. Ook kan een stoepa hindernissen in de dharmabeoefening, oorlogen, ruzies en aanslagen pacificeren. Het bouwen van de stoepa kan een bijdrage leveren aan het welzijn van alle levende wezens in Nederland."

Het ontwerp

Het ontwerp van de stoepa in Emst is gemaakt door niemand minder dan kunstenaar Andy Weber. De verhoudingen die Andy Weber in het ontwerp heeft toegepast horen tot de 'Tulku Phrengkhaba-overleveringslijn.' Deze overleveringslijn is in de Gelugtraditie het meest gebruikelijk. Recentelijk in Europa gebouwde stoepa's, zoals die bij de FPMT-centra Centro Osel Ling in Spanje en Istituto Lama Tzong Khapa in Italië, hebben dezelfde proporties. De stoepa moet 6 meter en 40 centimeter hoog worden. De reden hiervoor is zeer pragmatisch: de hoogte van een stoepa is altijd 64 'eenheden.' Door een eenheid te nemen die tijdens de bouw handig is, in dit geval 10 centimeter, kom je dan uit op een hoogte van 6.40 meter.

De levensboom

Op zondag 12 februari is op een gezellige en druk bezochte 'stoepadag' de constructie van de stoepa officieel gestart: met de kap van een boom. Deze boom, 'levensboom' genoemd, wordt de centrale as van het bouwwerk. Geshe Ngawang Zopa: "De boom fungeert als de levensader, het centrale energiekanaal van de stoepa. Aan die levensboom wordt heel veel symboliek opgehangen. Zo staat de boom onder meer symbool voor de Vier Edele Waarheden, de kern van het boeddhistisch onderricht, en de verlichtingsgeest. Zowel de relatieve verlichtingsgeest, de wens jezelf spiritueel te ontwikkelen om meer capaciteit te hebben om anderen te helpen vrij te worden van het cyclische bestaan, als de uiteindelijke verlichtingsgeest, het doorgronden van de uiteindelijke realiteit."

De bouw

De meest gestelde vraag over de stoepa is: "Waar komt hij te staan?" Toch laat het antwoord op deze vraag nog even op zich wachten. De locatie van de stoepa hangt af van de locatie van het nieuwe cursusgebouw. Pas als die bekend is, kan de uiteindelijke plaats voor de stoepa worden bepaald. Vooralsnog werkt Jeroen Janssen van de Technische Universiteit Eindhoven aan het omzetten van het ontwerp van Andy Weber in technische bouwtekeningen en een bouwbestek. Het grootste deel van de stoepa zal worden uitgevoerd in metselwerk. Daar overheen komt een afwerklaag van stuc die rijkelijk zal worden versierd. Bij het berekenen van de constructie en de fundering van de stoepa wordt ook rekening gehouden met het soortelijk gewicht van de materialen waarmee de stoepa zal worden gevuld.

Het vullen van de stoepa

De feitelijke bouw van de stoepa kan pas beginnen als voldoende materiaal is vergaard voor het vullen van de stoepa. Hieraan kan iedereen bijdragen. Onder Tibetanen is het gebruikelijk dat men zoveel mogelijk een persoonlijke connectie probeert te leggen met een stoepa door op alle mogelijke »

De acht

Binnen de Tibetaanse traditie zijn er acht soorten stoepa's. Alle acht hebben een naam die uitdrukking geeft aan hun specifieke functie. Geshe Ngawang Zopa zette ze op een rij en behandelde daarna de verschillende onderdelen waaruit stoepa's bestaan.

manieren te helpen. Ook Tibetanen die niet meer eigenhandig een bijdrage aan de stoepa kunnen leveren zullen op zijn minst een persoonlijk eigendom, bijvoorbeeld een ring of een oorbel, doneren om een sterke karmische band te bewerkstelligen met alles wat de stoepa symboliseert. Een stoepa is van de gemeenschap, alleen als groep kan een dergelijk project worden gerealiseerd.

De kosten

Pas als het bouwbestek klaar is kan worden begonnen met een voorzichtige raming van de kosten. Onduidelijkheid is er bijvoorbeeld nog over de kosten van de teksten en andere benodigdheden uit India. Het is de bedoeling de bouw van de stoepa zo min mogelijk te laten drukken op het reguliere budget van het Maitreya Instituut. Omdat de bouw daarmee afhankelijk wordt van donaties is een strakke planning nog niet te maken.

Bijdragen

Wilt u graag alvast een bijdrage doen aan de bouw van de stoepa? Dat kan op diverse manieren. Allereerst zijn veel spullen nodig. Zo zal de stoepa onder meer worden gevuld met uiteenlopende items als persoonlijke sieraden, speelgoedautootjes, mantrarolletjes, geneesmiddelen en knuffelbeesten. Een andere manier om bij te dragen is om tijdens (dagelijkse) toewijdingsgebeden krachtig toe te wijden aan een succesvol verloop van de bouw van de stoepa en het nieuwe cursusgebouw, zodat alle benodigde omstandigheden hiervoor zo snel mogelijk samenkomen. Verder is er een enorme hoeveelheid 'handenarbeid' te doen, zoals het rollen van mantra's en het gieten van tsa tsa's (gegoten beeldjes van gips of ander materiaal). Een complete lijst met benodigdheden en een gebruiksaanwijzing voor het thuis rollen van mantra's is te vinden op maitreya.nl. Hiernaast is een financiële donatie natuurlijk ook bijzonder welkom: op rekeningnummer 69 01 668, t.n.v. Maitreya Instituut Emst, o.v.v. 'bouw stoepa'.

"1 **De panbo chorten, de stoepa van het opgeven**, refereert aan het feit dat toen de Boeddha Shakyamoeni als prins Siddharta geboren was, hij onmiddellijk zeven stappen liep. Dit wordt gezien als teken dat hij zich direct onttrok aan de beperkingen van deze planeet. Hij gaf op een heel specifieke manier uitdrukking aan het feit dat hij niet een gewoon mensenkindje was dat het eerste jaar meestal nog niet kan lopen. De panbo chorten verbeeldt de manier waarop de lotus vanuit de drek groeit zonder daardoor besmet te zijn en dan gaat bloeien zonder dat er een druppeltje viezigheid opzit. Deze stoepa drukt dan ook uit dat, hoewel hij in het gebrekkige aardse bestaan wordt gebouwd, hij alle smetten, alle beperkingen, alle verduisteringen van dit aardse leven ontstijgt.

2 **De djang chub chorten, de stoepa van verlichting**, zal hier in Emst verrijzen. Deze stoepa staat symbool voor de verlichting die door de Boeddha werd bereikt en waar wij naar streven. Kenmerkend hiervoor is dat we de directe realisatie van de uiteindelijke realiteit (de leegte) en de altruïstische motivatie om alle wezens te willen bevrijden uit dit tranendal, tegelijkertijd ervaren in één en hetzelfde bewustzijn. Die eenheid, die niet-dualiteit van het boeddhabewustzijn, waarin methode en wijsheid een geheel vormen, komt in de stoepa van verlichting tot uitdrukking.

3 **De cho kor chorten, de stoepa van het geven van dharmaonderricht, het 'draaien van het dharmawiel'.** Nadat de Boeddha in India de verlichting bereikte toen hij 35 jaar oud was, onderwees hij 45 jaar lang de Dharma, waarbij hij begon met het onderricht over de Vier Edele Waarheden. Niet alleen de Vier Edele Waarheden zijn verbeeld in deze stoepa, maar ook al het andere onderricht van de Boeddha.

4 **De stoepa van de zes dharma's** verwijst naar de zes verschillende Hindoescholen die opgang deden in de tijd van Boeddha Shakyamoeni en die in filosofisch debat door de Boeddha zijn weerlegd. De stoepa staat symbool voor de overwinning op deze zes dharma's en wordt veelvuldig gebouwd op plaatsen waar onrust heerst in het land.

soorten stoepa's

FOTO: FOKJE WESTERLING

5 De la bab chorten is de stoepa van het neerdalen uit de hemelen. Achtergrond hiervan is het feit dat Boeddha Shakyamoeni, zoals we in het Mahayana-boeddhisme geloven, vóór zijn leven al boeddha was en zich ophield in een zuiver boeddhagebied. Op het moment dat de mensen op de planeet Aarde het karma hadden om de Dharma te ontvangen daalde de Boeddha via de buik van koningin Mahamaya neer op aarde.

6 De stoepa van het harmoniseren van afscheidingen. Bij misverstanden in de spirituele gemeenschap bestaat het gevaar voor een blijvende scheiding, een schisma. Dit wordt gezien als een heel groot obstakel voor de voortzetting van de boeddhistische leer en daarom wordt er van alles aan gedaan om zulke afscheidingen te voorkomen. Een van de manieren is de bouw van dit type stoepa.

7 De nyamgel chorten, de stoepa van complete overwinning. Die staat symbool voor het geloof dat de Boeddha aan de vooravond van het bereiken van de verlichting door een sterke meditatie op liefde de verzamelde krachten van de duisternis, de mara's, heeft verslagen.

8 De nyang de chorten, de stoepa die het voorbijgaan aan het lijden, het bereiken van Nirvana, symboliseert. Daarbij denken we speciaal aan het feit dat toen de Boeddha kwam te overlijden - het Parinirvana in ging - hij daarmee niet alleen een duidelijk teken gaf van de vergankelijkheid van alle samengestelde verschijnselen, maar ook van het volledig voorbij kunnen gaan aan de staat van het lijden, waarbij alle oorzaken van problemen en lijden, alle verstorende emoties, al het vasthouden aan werkelijk bestaan, alle illusies worden gepacificeerd."

»

De onderdelen van een stoepa

"Naast de indeling in acht verschillende soorten stoepa's is er verschil in de manier waarop de stoepa's tot stand komen en verschil in de symbolische onderdelen waaruit de stoepa bestaat. Overeenkomst is dat iedere stoepa de 37 onderdelen van het pad naar de verlichting kent. Dus het zien van een stoepa is telkens een herinnering aan het pad.

Laten we bij de basis beginnen. Zeker bij de stoepa van verlichting heb je een vierkante stabiele troon als basis. Bij de basis denken we natuurlijk aan de basis van het spirituele pad, de zelfdiscipline. In die vierkante basis zien we het opgeven van de tien schadelijke activiteiten en het ondernemen van de tien heilzame activiteiten. Als we de basis van de stoepa zien is het goed om die associatie te maken, om te denken: "Ik wil die schadelijke activiteiten niet meer verrichten. Op basis van het opgeven daarvan komt de rest van mijn spirituele bouwwerk, mijn spirituele carrière tot stand."

Naast de algemene betekenis van de vierkante basis van de stoepa zul je vier lagen of treden ontdekken in die basis. De eerste laag of trede van de basis is symbolisch voor de vier soorten nauwkeurige contemplaties: op het lichaam, op gevoelens, op de geest en op alle andere verschijnselen. Bij de nauwkeurige contemplaties op het lichaam wordt vooral nagedacht over het feit dat het lichaam niet een concrete, onafhankelijke entiteit is maar in feite een verzameling van fysieke processen. Bij gevoelens wordt vooral gemediteerd op de drie soorten gevoelens - geluk, pijn en neutrale gevoelens - met als doel om vast te stellen dat ook die niet werkelijk bestaan. Bij de nauwkeurige contemplatie op de geest concentreren we ons voornamelijk op de vergankelijkheid van de geest. De geest is immers een opeenvolging van bewustzijnsmomenten. En bij de nauwkeurige contemplatie op alle andere verschijnselen realiseren we ons dat er niets is dat onafhankelijk of op eigen kracht bestaat en daarmee herinneren we onszelf aan de zelfloosheid of leegte van alle verschijnselen. De tweede laag is symbolisch voor de vier soorten 'volledig opgeven'. Daarbij moeten we denken aan het volledig opgeven van schadelijke activiteiten die zijn verricht, het volledig opgeven van schadelijke activiteiten die nog niet zijn verricht, het ondernemen van heilzame activiteiten die nog niet zijn verricht en het vermeerderen van heilzame activiteiten die al wel zijn verricht. De derde laag in de basis van de stoepa verbeeldt de vier onderdelen van wonderen doen. Daarbij denken we met name aan het verrichten van heilzame activiteiten, het vermeerderen van heilzame activiteiten, het opbrengen van enthousiaste volharding in onderzoek en enthousiaste volharding in nauwkeurige analyse. Bij de vierde laag van de vierkante basis denken we aan de vijf machten. Op de eerste plaats de macht van vertrouwen, want met vertrouwen begint het spirituele pad. De tweede macht is die van herinnering, omdat het natuurlijk belangrijk is om je voortdurend bewust te blijven van het pad waarvoor je hebt gekozen. De derde macht is die van enthousiaste volharding, want hoe meer enthousiaste volharding we in het pad zullen brengen, des te meer het zal opleveren. De vierde macht is die van concentratie en de vijfde die van wijsheid.

Bovenop de vierkante basis bevindt zich een bol of vaas. De bol of vaas staat niet rechtstreeks op de basis, maar op wat een 'kussen' wordt genoemd. De vijf lagen in het kussen staan symbool voor de vijf krachten. Die vijf krachten zijn het overwinnen van het tegenovergestelde van de vijf machten die we zojuist hebben gezien. Dus: het overwinnen van een gebrek aan vertrouwen, van vergeetachtigheid, van luiheid, van een gebrek aan concentratie (afgeleid zijn) en van een gebrek aan analytisch vermogen.

De bol of vaas zelf is symbolisch voor de zeven onderdelen van de verlichting. Daar zien we de vijf machten en krachten in terug, aangevuld met extase of souplesse die wordt bereikt met samadhi (eenpuntige concentratie) en gelijkmoedigheid. De vijf machten en krachten dienen als oorzaak voor het feitelijk realiseren van verlichting. Vandaar dat ze hier onderdelen van de verlichting worden genoemd.

Bovenin de stoepa zien we een torentje. Het torentje staat symbool voor het achtvoudige Aryapad met onder meer de juiste zienswijze, de juiste inspanning, de juiste concentratie en de juiste wijsheid. Als je goed kijkt zijn die acht onderdelen te verdelen over de activiteiten van lichaam, spraak en geest. De juiste spraak is een onderdeel van het op de juiste manier verbaal actief zijn.

De juiste zienswijze verwijst naar de juiste manieren van denken en de juiste inspanning verwijst naar de juiste fysieke inspanning. Het is de bedoeling dat we daaraan denken bij het zien van het torentje.

De elementen in de top van de stoepa verwijzen naar de hogere realisaties in het pad. Naast het achtvoudig Aryapad is de toren dan ook in hoge mate symbolisch voor de vijf transcendente wijsheden: de spiegelende wijsheid, de wijsheid van gelijkwaardigheid, de allesvolbrengende wijsheid, enzovoort. Het gaat om de combinatie van concentratie en wijsheid, de realisatie van leegte en het niet meer verliezen van realisaties die zijn bereikt."

Meer informatie:

- *Stupa and its Technology. A Tibeto-Buddhist Perspective,* Pema Dorjee (Indira Gandhi National Centre for the Arts).
- *Benefits and Practices Related to Statues and Stupas,* Lama Zopa Rinpochee (Wisdom Publications). Voor algemene informatie over beoefeningen in relatie tot stoepa's.
- *The Thousand Buddha Relic Stupa. Commemorating the Great Mahasiddha,* Geshe Lama Konchog, een publicatie van Kopan Monastery.
- *Psycho-cosmic Symbolism of the Buddhist Stupa,* Lama Anagarika Govinda (Dharma Publishing).
- Documentaire *The Long March, het pad naar innerlijke vrede.* Geeft antwoord op de vraag: waarom lopen mensen rondjes om stoepa's? Met prachtige beelden, opgenomen in Tibet en Nepal, en nog niet eerder vertoonde interviews over de betekenis en geschiedenis van de grote stoepa van Boudhanath (Bodnath) in Nepal. De documentaire is te bekijken via www.boeddhistische-omroep.nl ('archief 2003').
- Binnenkort verschijnt een nieuwe FPMT-uitgave met gedetailleerde informatie over de bouw van stoepa's, ervaringen van bouwers en aanwijzingen van Lama Zopa Rinpochee.

Maarten de Vries is hoofd van de huishouding in Maitreya Instituut Emst. De meeste mensen zullen hem kennen als 'de kok van Emst'. Sinds kort bekleedt hij tevens de functie van 'Spiritual Program Coordinator' (SPC) in Emst en coördineert hij de bouw van de stoepa.

Met dank aan **Hans van den Bogaert** voor de vertaling van de lezing van Geshe Ngawang Zopa en **Nancy Niemeijer** voor het transcript van de lezing. Nancy Niemeijer ging na haar eerste bezoek aan Tibet in 1994 op zoek naar een plek in Nederland om meer te leren over het Tibetaans boeddhisme. Sinds 1998 volgt ze cursussen bij het Maitreya Instituut en maakt ze transcripten van lezingen en lessen. Daarnaast is ze penningmeester van Maitreya Instituut Emst.

Voorzitter Annelies van der Heijden:

"...de best betaalde baan van de wereld!"

Susanne Bulten

Eind 2004 is op advies van Lama Zopa Rinpochee de samenstelling van het bestuur van het Maitreya Instituut (MI) gewijzigd. Annelies van der Heijden werd voorzitter. Wat zijn haar ervaringen, nu het nieuwe bestuur alweer anderhalf jaar actief is? Maitreya Magazine voelde haar aan de tand.

FOTO: ANNETTE VAN CITTERS

Wat voor bestuur proberen jullie te zijn?
"Toegankelijk, slagvaardig, betrouwbaar en bijzonder verantwoordelijk. We streven naar efficiency en professionaliteit, waarbij we alle onderdelen van de organisatie stelselmatig onder de loep nemen. Vanaf het eerste moment dat we als nieuw bestuur bij elkaar kwamen, hebben we onze expertise en krachten gebundeld voor een verdere groei en bloei van het instituut. We voelen dat als een verplichting naar onze leraren en onze studenten. Gewoonlijk is een bestuur meer op afstand, maar wij duiken wat verder de operatie in. Dat komt ook omdat we allemaal nog andere functies hebben binnen het MI, wat tot gevolg heeft dat we het instituut goed kennen, steeds beter leren kennen, en direct te maken krijgen met de praktische haalbaarheid van onze plannen."

Wat hebben jullie al gedaan?
"We zijn begonnen met het ontwikkelen van een nieuwe lidmaatschapsstructuur. Voorheen hield lid zijn van het MI niet veel meer in dan dat je korting kreeg op de lessen in Emst. Wij hebben vooral ook de niet-financiële voordelen van het lid zijn naar voren gehaald en we hebben de korting uitgebreid naar alle vestigingen en leslocaties van het MI, in Emst, Amsterdam, Groningen, Breda en Delft. Wat we ook belangrijk vonden is leden bewust te maken van het feit dat we deel uitmaken van een internationale organisatie, de FPMT, *the Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition*. Zonder de FPMT zouden we nooit het instituut zijn geworden dat we nu zijn. Bewust is daarom het FPMT-magazine 'Mandala' onderdeel geworden van de voordelen van het lidmaatschap. Het is dan wel Engelstalig, dus niet voor iedereen even laagdrempelig, maar het laat wel zien wat er allemaal gebeurt in dit internationale netwerk van meer dan 140 organisaties wereldwijd waarmee we samenwerken.

Hiernaast hebben we in de nieuwe lidmaatschapsstructuur beloofd dat we onze leden goed op de hoogte houden van wat er speelt in en om het MI. Dat doen we met name in de e-mailnieuwsbrief Maitreya Nieuws en tijdens twee algemene ledenvergaderingen per jaar. We vinden het essentieel om voeling te blijven houden met wat er onder leden leeft. Daar doen we het tenslotte voor. Voor leden hebben we ook de jaarlijkse ledenpoedja geïntroduceerd. Daarvoor bleek veel belangstelling te zijn. Geshe Sonam Gyaltsen, die vorig jaar de eerste ledenpoedja inleidde met een les over de functie en het belang van poedja's, was erg verrast met zoveel belangstelling. Hij had nog nooit zoveel leden in de gompa gezien! We zijn er best een beetje trots op dat het ledental in het afgelopen jaar met bijna 50% is toegenomen.

Wat we ook stelselmatig aanpakken is onze communicatie. Zo hebben we de programmainformatie uit het Maitreya Magazine gehaald en een landelijk programmaboekje in het leven geroepen, waardoor er in het magazine meer ruimte is voor inspirerende artikelen en het programma veel makkelijker breder kan worden verspreid. Er is een algemene MI-folder verschenen en er zijn nieuwe informatiefolders in de maak. Onder meer over wat er mogelijk is met donaties. Een volgende stap is dat we de website verder gaan ontwikkelen, waarbij de functies worden uitgebreid en mensen zich bijvoorbeeld online kunnen inschrijven voor cursussen. Maar dat is nog niet alles. Op verzoek van Lama Zopa Rinpochee gebruiken we bijvoorbeeld ook nieuwe versies van gebeden, denk bijvoorbeeld aan het vernieuwde Lama Chöpa-boek (Goeroe Poedja, red.), en reciteren we meer soetra's.

Een hele grote ontwikkeling waarmee we druk bezig zijn geweest is het aantrekken van een tweede geshe en een tweede tolk/vertaler en de herinrichting van het hoofdgebouw in Emst, waardoor we er een tweede gompa bij kregen. Daarnaast is op verzoek van studenten het aantal leslocaties uitgebreid naar Delft en Breda. Dit allemaal om nog meer mensen te kunnen helpen liefdevolle vriendelijkheid, compassie en wijsheid te ontwikkelen. Wie weet volgen er nog meer locaties."

We vinden het essentieel om voeling te blijven houden met wat er onder leden leeft. Daar doen we het tenslotte voor.

Oh ja? Vertel!

"Laat ik vooropstellen dat er ter plekke mensen moeten zijn die de organisatie ter hand nemen en een lange termijn-visie hebben. We hebben niets aan eendagsvliegen, daarvoor is de overdracht van de Dharma een te serieuze zaak. We willen daarnaast voorzichtig omgaan met de menskracht die we nu hebben, dus we zullen een keuze moeten maken: gaan we op de huidige leslocaties het studieprogramma uitbreiden of starten we op andere locaties met veel potentieel, zoals Rotterdam, met losse lezingen."

Is de huidige vorm met vestigingen en locaties een beleidskeuze geweest?

"De vorm wordt bepaald door de missie en de functie van het MI. De functie van het MI wordt duidelijk als je weet hoe Lama Zopa Rinpochee een dharmacentrum beschrijft, namelijk als de Intensive Care-afdeling van een ziekenhuis waar ernstig zieke patiënten met loeiende sirenes naar binnen worden gereden en waar een infuus wordt aangebracht gevuld met Lam Rim. Lam Rim als laatste redmiddel en enig medicijn. Lama Zopa Rinpochee zou ook graag meer sociaalmaatschappelijke projecten tot stand zien komen, waarbij we specifieke groepen van dienst zijn, zoals ouderen in deze tijd van vergrijzing. Dus we zijn nog niet klaar!"

Is Lama Zopa Rinpochee je belangrijkste inspiratiebron?

"Ja. Het is niet te bevatten hoeveel Lama Zopa Rinpochee in gang weet te zetten voor wereldvrede in zoveel varianten, altijd met humor en ogenschijnlijk moeiteloos. Met recht een groot spiritueel leider en het kloppend hart van de hele organisatie. Ook een grote bron van inspiratie zijn alle vrijwilligers en medewerkers die wereldwijd FPMT-projecten realiseren en ondersteunen. Vooral degenen die dit al langdurig en vaak onder uiterst moeilijke omstandigheden doen. Denk hierbij aan landen als India en Mongolië waar FPMT-mensen de meest kansarme bevolkingsgroepen gratis onderwijs en medische hulp bieden en blijven bieden, terwijl ze zelf volledig afhankelijk zijn van donaties."

De laatste jaren zijn veel plannen gemaakt en ontwikkelingen aangekondigd, zoals de nieuwbouw. Gaan we daar op korte termijn meer van merken?

"De nieuwbouw is een van de meest omvangrijke projecten die op ons bordje liggen. We gaan hierbij zeer zorgvuldig te werk, want het gaat om veel geld en als we fouten maken kan dat grote gevolgen hebben. Op aanraden van Lama Zopa Rinpochee hebben we hulp gehad van een gerenommeerd Feng Shui-expert. Daarna zijn we in gesprek geraakt met de gemeente over de mogelijkheden om het terrein op een andere manier in te richten. Het bestemmingsplan laat dat vooralsnog niet toe. Geen eenvoudig traject dus. Eerst concentreren we ons op de bouw van een stoepa op het terrein in Emst. We beschouwen de stoepa als een belangrijke stap in het nieuwbouwproces, omdat we er veel positieve energie mee verzamelen. Dit bestuur is grondig en heeft een hoog ambitieniveau. Dat wordt wel eens vreemd gevonden in een organisatie die hoofdzakelijk wordt gerund door vrijwilligers. Maar kijk eens naar onze leraren. Die opereren ook op hoog niveau. We doen liever een paar dingen goed, waarbij andere projecten later zullen volgen, dan dat we onze aandacht versnipperen en we teveel dingen tegelijk doen, die daardoor onvoldoende kwaliteit krijgen. Lama Yeshe heeft ooit gezegd 'We might not go fast, but we go DEEP!'."

Wat drijft jou om dit werk te blijven doen?

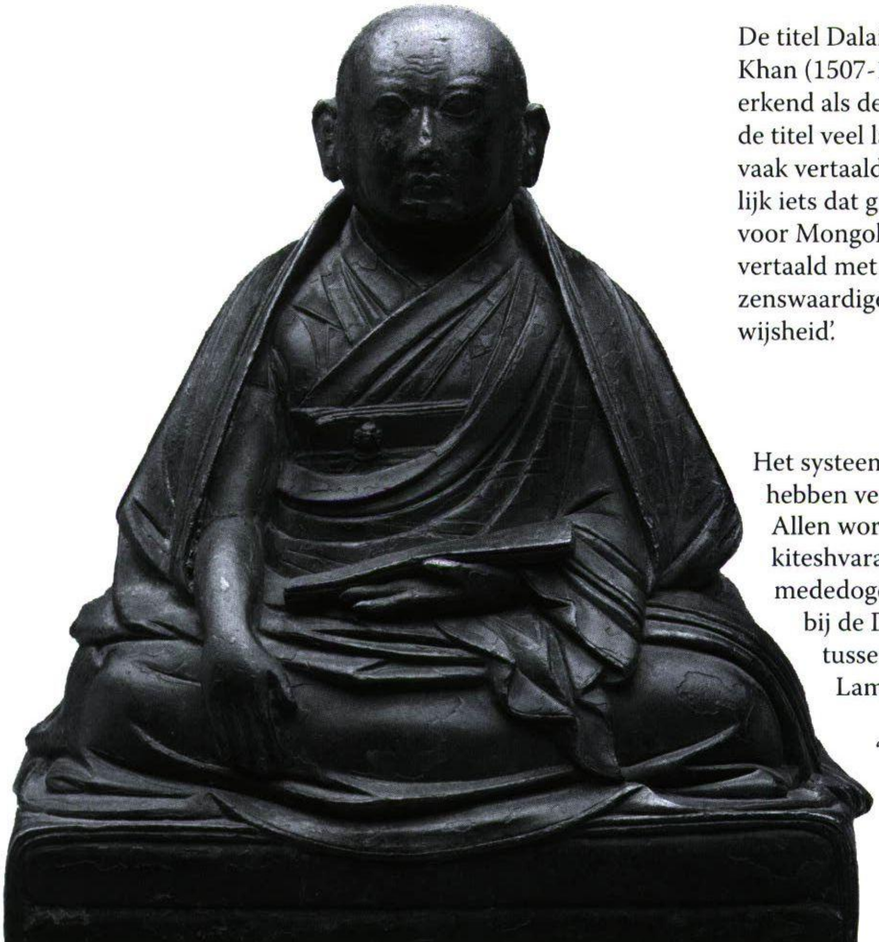
"Werken in een dharmacentrum is de best betaalde baan in deze wereld, zonder dat er een euro in het spel is. Werken voor je goeroe is de snelweg naar verlichting, omdat hij het krachtigste object uit het veld van verzamelen is. Bestuursleden zijn een gemakkelijk onderwerp van kritiek, dus die krijgen veel kansen om de Dharma - vaak geduld en compassie - te beoefenen. Dit soort werk staat gelijk aan het doen van een langdurige retraite en we weten hoe lastig het is om daarvoor in de gelegenheid te komen. Kortom, het is ook puur eigenbelang, of zoals ZH de Dalai Lama adviseert 'being wise selfish'. Ik probeer me nu zoveel mogelijk in te zetten, want zowel ik als het voorzitterschap zijn natuurlijk zeer vergankelijk."

De veertien Dalai Lama's van Tibet

Opvolging door reïncarnatie

Monique van Lochem

Vanaf 4 juni is in het Wereldmuseum in Rotterdam de tentoonstelling 'Tibet en de 14 Dalai Lama's' te zien. De kern van deze tentoonstelling was eerder te bezoeken in het etnografisch museum van de universiteit van Zürich. Anders dan in Zürich zal in Rotterdam ook moderne kunst uit Tibet worden getoond. Eveneens nieuw is de tentoonstelling van bijzondere voorwerpen uit Tibet die het Wereldmuseum verkreeg door een schenking van het echtpaar Staargaard. Niet eerder werden in Nederland Tibet en de veertien Dalai Lama's zo uitgebreid geportretteerd. Bij de tentoonstelling hoort een lijvige catalogus, samengesteld door Martin Brauen, conservator van de tentoonstelling in Zürich. Een voorproefje in woord en beeld.



Bronzen beeldje van de Vijfde Dalai Lama, Ngawang Lobsang Gyatso, Tibet, 1679.

Oceaan der wijsheid

De titel Dalai Lama komt van de Mongoolse leider Altan Khan (1507-1582). Hij was degene die Sönam Gyatso (later erkend als de 3e Dalai Lama) de titel gaf. Oorspronkelijk was de titel veel langer: 'Dalai Lama Vadjradhara[1]'. Dalai wordt vaak vertaald met het woord 'oceaan', maar betekent eigenlijk iets dat groots of universeel is. De oceaan was immers voor Mongolen iets onbekends. De gehele naam kan worden vertaald met 'prachtige Vadjradhara, goede briljante, prijzenswaardige oceaan', kort gezegd Dalai Lama of 'oceaan der wijsheid'.

Reïncarnatie

Het systeem van de Dalai Lama's is uniek. Sinds 1391 hebben veertien mannen de titel van Dalai Lama gedragen. Allen worden zij beschouwd als de incarnatie van Avalokiteshvara (Tibetaans: Chenrezig), de bodhisattva[2] van mededogen. De lijn van reïncarnaties zoals deze bestaat bij de Dalai Lama's, veronderstelt een continuïteit tussen levende wezens. Zijne Heiligheid de 14e Dalai Lama legde dit als volgt aan Martin Brauen uit:

"Ieder 'zelf' zal eindeloos worden wedergeboren. Deze continuïteit is er altijd, veroorzaakt door karma. Er wordt pas gesproken van reïncarnatie als een persoon een bepaalde mate van spirituele realisatie heeft ontwikkeld. Alleen dan kan deze persoon, door wilskracht, zijn eigen wedergeboorte kiezen. Zo kan een boeddha of hoge bodhisattva zich zelfs op hetzelfde moment op meerdere plaatsen manifesteren.

De Veertiende Dalai Lama op vierjarige leeftijd

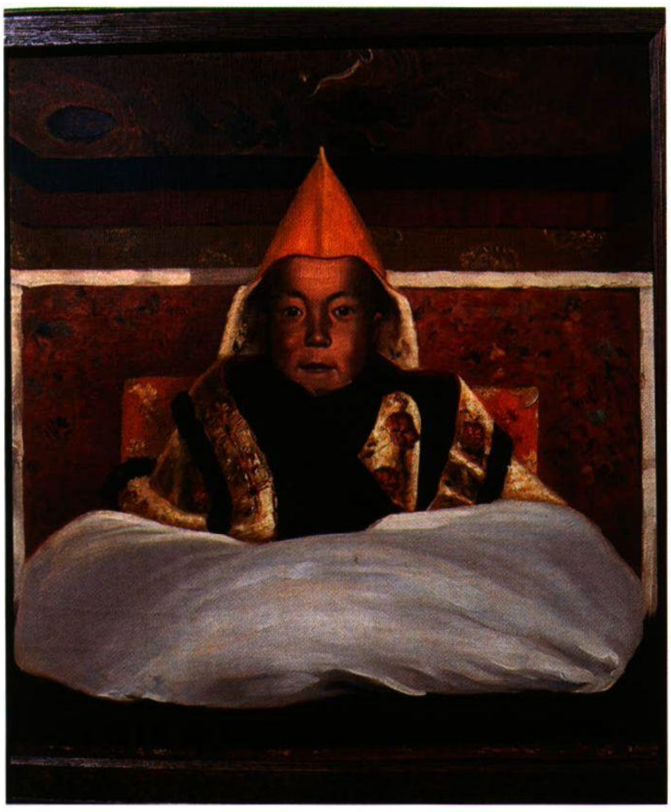
Een lagere bodhisattva kan dat slechts in één persoon tegelijk. Tijdens het leven van de 1e Dalai Lama, een reïncarnatie van Avalokiteshvara, waren er nog twee mannen die werden gezien als manifestaties van deze bodhisattva. [...] De wereld is ongelimiteerd, oneindig. Dus een reïncarnatie is niet gebonden aan één plaats, maar is soms hier, soms daar. Neem bijvoorbeeld de Boeddha. Op bepaalde momenten verscheen hij op deze planeet, maar in andere tijden kunnen zijn reïncarnaties op andere planeten zijn, in andere universa en zou hij daar nog steeds kunnen zijn." (Brauen 2005, pag. 10-11)

Er is tot nu toe gesproken over één vorm van reïncarnatie. Als we echter boeken lezen van lama's uit het verleden is er ook sprake van een andere vorm van opvolging, die eveneens reïncarnatie wordt genoemd. In sommige gevallen, als een spiritueel meester overlijdt, kan zijn leerling iemand uitkiezen als de 'reïncarnatie' van zijn meester, om het werk voort te zetten.

Religieus belang

Alle veertien Dalai Lama's die er tot nu toe zijn geweest, hadden hun eigen persoonlijkheid, hun eigen karakter en dus ook hun eigen successen. Binnen het systeem van de Dalai Lama's worden ze allemaal als zeer waardevol en belangrijk beschouwd. De huidige Dalai Lama ziet het als volgt:

"Naar mijn mening hebben de eerste vier Dalai Lama's het voorbereidende werk gedaan voor de grote 5e Dalai Lama. De 1e ontving gedurende korte tijd lessen van Lama Tsong Khapa en van vele andere lama's. Op basis van aanwijzingen van Tsong Khapa bouwde hij het Tashilhunpo Klooster, waarmee zijn invloed in het Tsang-gebied werd gevestigd. De 2e Dalai Lama, Gendün Drup, had een slechte verhouding met de abt van het Tashilhunpo Klooster en vertrok naar Centraal Tibet, naar Lhasa. Daar werd hij uitgenodigd door de abt van het Drepung Klooster, omdat deze in zijn dromen aanwijzingen had gehad dat Gendün Drup een belangrijke incarnatie was. De 2e Dalai Lama werd zo de belangrijkste lama van Drepung en Sera. Nadat hij deze (positieve) machtsbasis had gevestigd, begon hij aan de constructie in Zuid-Tibet en initieerde hij de heiliging van het meer Lhamo Lhatso. Verder was hij de abt in de Dhakpo Dratsang en vestigde hij een zeer goed klooster in Zuid-Tibet, Ngari Dratsang. De 3e Dalai Lama, die als eerste de titel Dalai Lama kreeg, werd sterk in het Chamdo-gebied en in Mongolië. Vanaf dat moment was het boeddhisme van Tsong Khapa dus invloedrijk in Tsang, Centraal-Tibet, het zuiden, het zuidoosten, Kham en Mongolië. De 4e Dalai Lama werd geboren als lid van een Mongoolse leidersfamilie. Hij hield niet erg van studeren en stierf al jong. Toch maakte het feit dat de 4e Dalai Lama uit Mongolië kwam, de banden met dat land sterker. Toen kwam de 5e Dalai Lama. Met de hulp van de Mongolen werd hij het hoofd van de Tibetanen. Hij had dus de tijdelijke macht over heel Tibet. Ik heb het gevoel dat de 5e Dalai Lama een soort 'masterplan' had. Zijn reïncarnatie, de 6e Dalai Lama, was een opmerkelijk man. In biografieën van andere lama's staan verhalen over bijzondere eigenschappen van deze 6e Dalai Lama. Toen hij zijn monnikschap opgaf, deed hij dat expres. [...] »



Geschilderd portret van de Veertiende Dalai Lama, olie op canvas, Tibet, Lhasa, 1940
Collectie: R.J. Gould en E. Gould

Thangka van de Zesde Dalai Lama (Tsangyang Gyatso), met hand- en voetafdrukken, Tibet/Mongolië, ca. 1710
Collectie: Rubin Museum of Art, New York

Deze thangka heeft twee inscripties: "This is Tsangyang Gyatso, the Sixth of the Kings of the Victorious" en "The salutory, caused by my assuming the way of life of a Bodhisattva; may it cause all sentient beings to assume this way of life". De Zesde Dalai Lama was een groots dichter.

Hij wilde een overerfelijk systeem van opvolging hebben, maar stierf alvorens deze ideeën in de praktijk te kunnen hebben gebracht. Toen kwam de 7e Dalai Lama. Op politiek gebied faalde hij. Om die reden concentreerde hij zich compleet op de Dharma en wel alleen op die van de Gelugpa's. De 8e Dalai Lama had niet zo'n persoonlijkheid, hij heeft weinig bijgedragen. De biografie van de 9e Dalai Lama, ook al stierf hij al op 9-jarige leeftijd, was bijzonder. Ik denk dat als hij langer had geleefd, hij net zo belangrijk zou zijn geworden als de 2e Dalai Lama. De 10e, 11e en 12e Dalai Lama's stierven allemaal al voor de leeftijd van 25 jaar. Alleen de 13e Dalai Lama leefde langer en was succesvoller. Dus tot de 5e lijkt er een plan te zijn geweest. Hierna werd dit plan verstoord. De 13e Dalai Lama probeerde opnieuw een soort 'masterplan', maar ook hij faalde." (Brauen 2005, pp. 11-12)

Hoewel de 14e Dalai Lama van mening is dat het essentieel is de erkenning en de overleveringslijn van belangrijke historische lama's in stand te houden, vindt hij het onnodig dat elke lijn zijn eigen 'institutie' heeft. Er zouden dus niet te veel reïncarnaties moeten zijn. Het is zelfs zo dat een rijk persoon zijn eigen 'toelkoe'-status kan kopen in een klooster. Zijne Heiligheid vindt dit geen goede zaak, hoewel het natuurlijk aan de studenten van een overleden geshe of lama zelf is om een opvolger te kiezen.

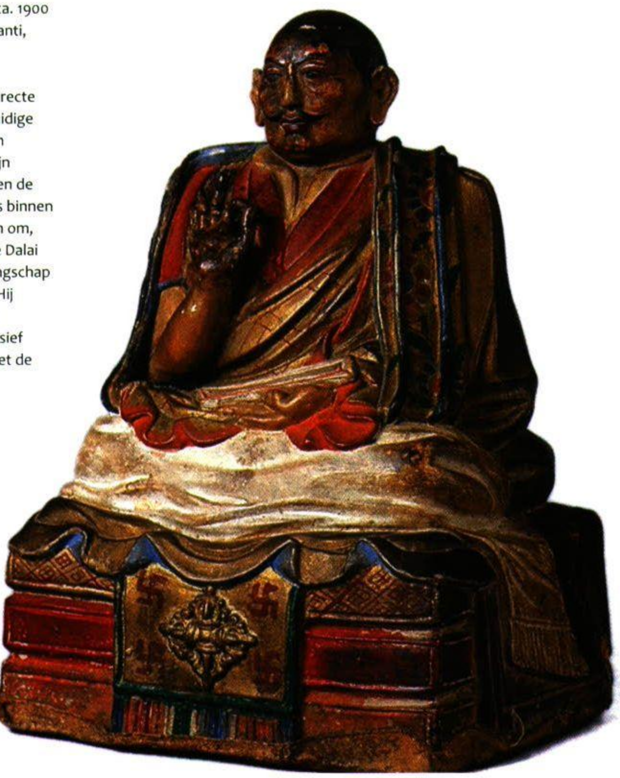
Het aanwijzen van een reïncarnatie

Traditioneel zijn er in Tibet specifieke methoden voor het herkennen van de juiste reïncarnatie van de overleden Dalai Lama. Vaak ging een speciale delegatie vanuit Lhasa op zoek naar een jongen die ongeveer een jaar na het overlijden van de Dalai Lama was geboren. Ze zochten naar aanwijzingen die het Nechung-orakel, de regent of andere belangrijke lama's hadden gekregen in de periode na het overlijden van de Dalai Lama. De 13e Dalai Lama gaf zelf de richting aan waarin men moest zoeken: door, nadat hij al was overleden, telkens richting het oosten te draaien. Als men een aantal geschikte kandidaten had gevonden, werden er meestal tests gedaan waarbij het jonge jongetje objecten moest aanwijzen die in zijn vorige leven van hem waren geweest. Vrijwel alle Dalai Lama's deden dit direct foutloos.

Het systeem werd verstoord door tussenkomst van de Chinezen, tijdens de regeerperiode van de 8e Dalai Lama (1758-1804). Zij introduceerden de zogeheten 'Gouden Urn' met ivoren staafjes waarop namen van kandidaten werden geschreven. De naam op het staafje dat uit de urn werd gehaald was volgens hen de enige echte reïncarnatie. De Gouden Urn werd gebruikt bij zowel de Panchen Lama's als de Dalai Lama's. Bij de Dalai Lama's is dit loterijsysteem uiteindelijk alleen gebruikt bij de selectie van de 10e, 11e en 12e Dalai Lama. De naam die uit de urn werd getrokken bleek telkens van de kandidaat die de delegatie zelf al voor ogen had...

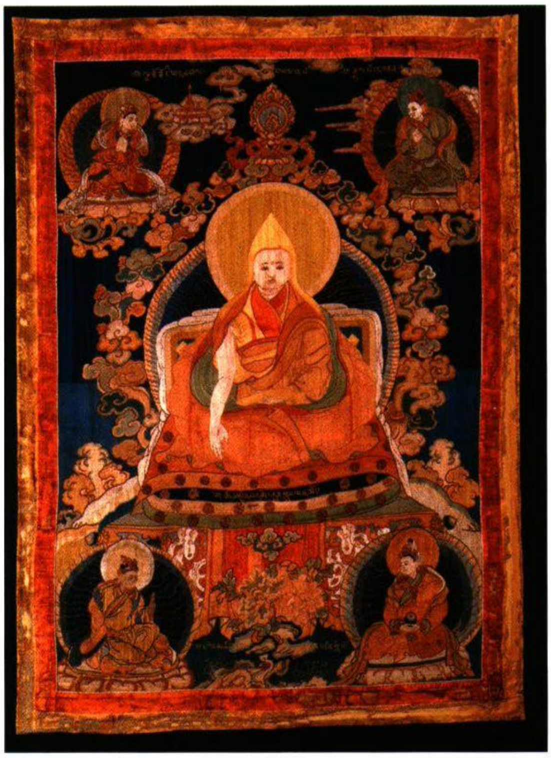
Bron: Brauen, M., 'The Dalai Lamas. A visual history', Chicago: Serindia Publications (2005)

[1] Betekenis van de naam 'Vadjradhara' is dharmadrager.
[2] Een bodhisattva is een wezen dat zijn eigen verlichting uitstelt om anderen eerst ook de verlichting te laten bereiken.



Dertiende Dalai Lama, stucco, papier-maché, Tibet, ca. 1900
Collectie: Enrico Bonfanti, Lucerne

Thupten Gyatso, de directe voorganger van de huidige Dalai Lama, leefde van 1876 – 1933. Tijdens zijn regeringsperiode vielen de Chinezen Tibet al eens binnen en was hij gedwongen om, evenals de Veertiende Dalai Lama, een tijd in ballingschap in India te verblijven. Hij was de eerste van de Dalai Lama's die intensief contact onderhield met de buitenwereld.



Thangka met geborduurde afbeelding van de Eerste Dalai Lama (Gendün Drup), Tibet, voor 1900
Collectie: Wereldmuseum Rotterdam

Een thangka is een doek waarop een religieuze afbeelding wordt geschilderd en soms geborduurd (zoals in dit geval). Een thangka wordt ook wel rolschildering genoemd omdat men het kunstwerk kan oprollen en zo gemakkelijk kan meenemen. Dit was met name erg handig voor de nomaden in Tibet.

Bezoek de tentoonstelling 'Tibet en de 14 Dalai Lama's'

De tentoonstelling geeft een chronologisch portret van alle 14 Dalai Lama's, aan de hand van thangka's, beelden, historische documenten, filmbeelden en foto's. In een tempelruimte zijn authentieke voorwerpen te zien. De tentoonstelling besteedt tevens aandacht aan de huidige politieke situatie en aan de problemen waarmee de Tibetaanse cultuur te kampen heeft. Uniek is de moderne kunst van Tibetaanse kunstenaars.

Voor kinderen van 7 t/m 12 jaar is er een 'kinderspoor' waarin zij kennis kunnen maken met de verschillende facetten van het Tibetaans boeddhisme. In de zomervakantie organiseert het museum ook speciale activiteiten voor kinderen, zoals bijvoorbeeld het maken van mandala's.

Vanaf september 2006 is de tentoonstelling eveneens op vrijdagavonden geopend. Tijdens deze avonden zullen er lezingen en workshops worden gehouden die aansluiten bij het onderwerp van de tentoonstelling.

Als lezer van Maitreya Magazine kunt u deze unieke tentoonstelling met korting bezoeken. Tegen inlevering van de kortingsbon betaalt u slechts € 6,- (normaal € 8,-) en voor kinderen € 3,- (normaal € 4,-).

Tibet en de 14 Dalai Lama's
4 juni 2006 t/m 7 januari 2007
Wereldmuseum Rotterdam
Willemskade 25

Openingstijden:
- Museum: dinsdag t/m zondag en feestdagen (behalve 5 en 25 december en 1 januari), 10.00-17.00 uur. Maandag gesloten!
- Museumwinkel: dinsdag t/m zondag, 12.00-17.00 uur
- Museumrestaurant: dinsdag t/m zondag, 10.00-16.00 uur

Het museum is toegankelijk voor rolstoelen en scootmobiels. Er is geen eigen invalidenparkeerplaats.

'Mind and Life'

Ontmoetingen tussen de Dalai Lama en westerse wetenschappers

Rob Hogendoorn

De avonturier en de monnik

Onlangs overleed, 93 jaar oud, de Oostenrijkse bergbeklimmer en schrijver Heinrich Harrer. In 1938 bedwong Harrer samen met drie andere klimmers als eerste de levensgevaarlijke noordwand van de Eiger in Zwitserland. Zijn grootste bekendheid echter verwierf Harrer als auteur van *Zeven jaar in Tibet*. Van dit op ware gebeurtenissen berustende verhaal, dat leest als een echte avonturenroman, zijn sinds het verschijnen in 1953 wereldwijd miljoenen exemplaren verkocht. Eind jaren '90 bracht Brad Pitts vertolking van Harrers personage in de succesvolle Hollywood-verfilming Harrer verdere internationale roem.
Zeven jaar in Tibet vertelt hoe Harrer in 1939 wegens het uitbreken van de Tweede Wereldoorlog door de Engelsen in India krijsgevangene wordt gemaakt. Na enkele vergeefse ontsnappingspogingen slaagt Harrer er in 1944 uiteindelijk in samen met een metgezel naar het afgelegen Tibet te ontkomen. Eenmaal aangekomen in Lhasa – de 'Verboden Stad' – maakt Harrer na verloop van tijd, ondanks het verzet daartegen van religieuze machthebbers, in 1948 als eerste westerling persoonlijk kennis met de toen dertienjarige Tenzin Gyatso, de veertiende Dalai Lama.
De wereldwijze avonturier wint het vertrouwen van de jonge monnik en de twee ontwikkelen een sterke persoonlijke band. Al snel geeft Harrer de Dalai Lama op zijn verzoek, behalve conversatieles in de Engelse taal, gemiddeld eenmaal per week les in wetenschap en techniek en westerse cultuurgeschiedenis. De Dalai Lama, wiens scholing van kinds af aan tot uitsluitend Tibetaans boeddhistisch onderricht beperkt was gebleven, ontpopt zich als een vroegwijze, leergierige student met een brede belangstelling. Hij neemt een onbevangen, kritische houding aan tegenover de parate kennis waaruit Harrer put, en daagt hem met talloze vragen uit de gekozen leerstof en de weinige hem ter beschikking staande leermiddelen – waaronder een aantal in het Westen opgenomen documentaire films – steeds vanuit een ander perspectief te bezien.

Voortijdig einde

Het vaste contact met Harrer, en daarmee ook de Dalai Lama's 'geregelde' bestudering van westerse bronnen van kennis, wordt echter voortijdig afgebroken doordat Tibet in 1950 wordt overvallen door buurland China. *Zeven jaar in Tibet* eindigt dan ook met Harrers terugkeer naar Europa, kort nadat een Chinese bezettingsmacht de Tibetaanse hoofdstad Lhasa is binnengetrokken.
Voor de Dalai Lama – die ondanks zijn jeugdige onervarenheid als toekomstig geestelijk en wereldlijk leider de hoop van alle Tibetanen op zich gevestigd wist – begon een lange periode van concessiepolitiek. Onder druk van de Chinese militaire aanwezigheid in Tibet én van de conservatieve Tibetaans boeddhistische kloosterautoriteiten, poogde de Dalai Lama voor alles de eigenheid van de Tibetaanse religieuze cultuur te helpen waarborgen. Geheel verstoken van enige moderne opleiding, bleef zijn kennis van wetenschap echter lang beperkt tot de inhoud van enkele tijdschriften en de persoonlijke indruk die hij er tijdens buitenlandse reizen door China en India van kreeg.
Alle toenaderingspogingen en compromissen ten spijt bleef de Dalai Lama in 1959 geen andere uitweg meer over dan Tibet in het geheim te ontvluchten. Samen met de talloze andere Tibetaanse vluchtelingen die vanaf het begin van de jaren '60 kans zagen aan de Chinese wreedheden te ontsnappen, vond de Dalai Lama een nieuw thuis in India, de bakermat van het boeddhisme.
Aan het hoofd van de Tibetaanse regering in ballingschap volhardde de Dalai Lama in het streven de eeuwenoude religieuze en culturele tradities van zijn volk zo goed mogelijk te bewaren. Onder erbarmelijke omstandigheden en vaak

Mind and Life nader beschouwd

Rob Hogendoorn (1964) nam halverwege de jaren '90 enkele jaren deel aan het studieprogramma van het Maitreya Instituut in Emst. Hij werkte lange tijd als redacteur bij een toonaangevende uitgever van boeddhistische literatuur. In 2005 begon hij aan de Universiteit Leiden het promotie-onderzoek *'Mind and Life' nader beschouwd: Een grondslagenonderzoek naar een interculturele ontmoeting tussen het Tibetaans boeddhisme en wetenschap*. Dit onderzoek beoogt de filosofische wisselwerking tijdens *Mind and Life* ontmoetingen tussen de Dalai Lama en westerse wetenschappers te begrijpen en te verklaren. Het Amerikaanse *Mind and Life Institute* stelt hem daartoe onbewerkte, integrale video-opnames ter beschikking van alle dertien tot nu toe gehouden *Mind and Life* conferenties. Daarnaast woont hij als waarnemer *Mind and Life* bijeenkomsten bij en voert hij achtergrondgesprekken met belangrijke deelnemers, waaronder vertalers als Alan Wallace en Thupten Jinpa. Eind 2006 neemt hij deel aan de *Science for Monks Workshop* in India, waar hij deelnemende monniken zal vragen naar hun opvattingen over *Mind and Life*. Samen met de Amerikaanse filosoof Owen Flanagan geeft hij in 2007 het boek *A Natural Scientist: Probing the Dalai Lama's Thought on Science* uit. Vanaf dit nummer verzorgt hij in Maitreya Magazine de vaste rubriek 'Boeddhisme en Wetenschap.'

De Mind and Life dialogen over thema's als geest en bewustzijn, emoties, kwantumfysica en kosmologie bleken zo vruchtbaar dat de Dalai Lama in 2000 daarnaast de aanzet gaf tot het *Science for Monks* programma. Dit onderwijsproject biedt kleine groepen gevorderde Tibetaanse monniken in India de eerste kennismaking met hedendaagse wetenschappelijke inzichten. Zij onderbreken ieder jaar een maand lang hun traditionele kloosteropleiding om zich, in navolging van de Dalai Lama, door westerse experts te laten onderrichten in onderwerpen als erfelijkheid en evolutie, elementaire wis-, natuur- en scheikunde, en moderne kosmologie.

gebukt gaand onder zwaar persoonlijk leed zagen duizenden gevluchte monniken kans de grote boeddhistische kloosters opnieuw op te richten en de Tibetaanse monastieke vorming in ballingschap te hervatten.

Nieuwe toenadering

Zijn toenemende bekendheid in het Westen en de vele internationale reizen die de Dalai Lama vanaf de jaren '70 ondernam, om aandacht en steun te vragen voor de Tibetaanse zaak, brachten hem aanvankelijk vooral in contact met westerse politici, religieuze leiders, intellectuelen en kunstenaars. Zijn levenslange fascinatie met wetenschap en techniek kwam pas tot volle wasdom toen hij vanaf begin jaren '80 steeds vaker persoonlijk toenadering zocht tot westerse wetenschappers. Sinds 1987 verdiept hij zich, samen met een steeds wisselende groep deskundigen, tijdens de tweejaarlijkse zogeheten *Mind and Life* bijeenkomsten in die wetenschapsgebieden waar een vruchtbare gedachtewisseling met het Tibetaans boeddhisme mogelijk schijnt.
De *Mind and Life* ontmoetingen vinden veelal plaats in de Dalai Lama's residentie in Dharamsala, India, waar hij tijdens meerdaagse, thematische bijeenkomsten door een select gezelschap van wetenschappers op de hoogte wordt gebracht van de laatste ontwikkelingen op hun vakgebied. De Dalai Lama zelf heeft een grote inbreng in het programma. Hij stelt gerichte vragen en neemt intensief deel aan de informele, open discussies waarin het Tibetaans boeddhistisch en het wetenschappelijk perspectief zo mogelijk op elkaar worden betrokken.
Deze gesprekken leidden in een aantal gevallen tot vervolgonderzoek in laboratoria in Europa en de VS, waar ervaren Tibetaanse monniken met geavanceerde technieken worden onderzocht op de lange termijn-effecten van meditatie op concentratievermogen, cognitie en emotie. Van dergelijk onderzoek wordt geregeld verslag uitgebracht in wetenschappelijke vakbladen en in tijdschriften als *Nature*, *Science* en *Scientific American*. Deze aandacht verklaart dan ook de aanwezigheid van de Dalai Lama tijdens de jaarvergadering 2005 van de Amerikaanse *Society for Neuroscience*, waar zijn lezing werd bijgewoond door 14.000 wetenschappers.

Het belang van wetenschap

Bij aanvang van het *Science for Monks* project legde de Dalai Lama de geestelijkheid van de grote kloosters in India uit waarom hij zo'n groot belang hecht aan de kennismaking met wetenschap. Hij stelde vast dat de Tibetaanse geestelijkheid er tegenover wetenschappers tot op heden niet in slaagt de toegevoegde waarde van de boeddhistische filosofie voor het voetlicht te brengen. De voornaamste reden voor deze achterstand is, zo meende hij, dat het de Tibetaanse geleerden aan de nodige kennis over wetenschap ontbreekt. De Dalai Lama zei er niettemin van overtuigd te zijn dat zij, zodra het potentieel van het boeddhisme eenmaal in bredere kring bekend wordt, een cruciale rol te vervullen hebben in het overbrengen van het boeddhistisch perspectief.
Ondanks het feit dat *Mind and Life* en *Science for Monks* nog steeds veel weerstand oproepen bij grote groepen conservatieve monniken binnen de kloosters, lijkt de Dalai Lama er stellig van overtuigd dat de bestudering van de moderne wetenschap – die volgens hem als vorm van waarheidsvinding veel gemeen heeft met het boeddhisme – bij de monniken een diepgaand vertrouwen in de leer van de Boeddha teweeg zal brengen. Sterker, zijn uitlatingen hierover wekken de indruk dat hij het als hun religieuze *plicht* beschouwt dat zij zich in de moderne wetenschap verdiepen.
Een illustratie hiervan werd gegeven tijdens een *Mind and Life* ontmoeting in 1997, geheel gewijd aan de moderne fysica en kosmologie, toen een toehoorder aan de Dalai Lama vroeg waarom hij zoveel waarde hecht aan wetenschappelijke antwoorden op kosmologische zijnsvragen. De historische Boeddha, immers, liet dergelijke vragen geheel buiten beschouwing omdat zij niet bijdroegen aan het wegnemen van lijden. Daarop antwoordde de Dalai Lama dat men de weg naar verlichting pas goed kan bepalen nadat men heeft vastgesteld wat de aard van de werkelijkheid is.
In zijn onlangs verschenen *The Universe in a Single Atom: The Convergence of Science and Spirituality*, zegt hij dat hij hoopt dat een dialoog tussen wetenschap en spiritualiteit beide disciplines beter in staat stelt de noden van de mensheid te lenigen en ieders welzijn te dienen. Zo bezien hebben boeddhisten en wetenschappers *van elkaar* te leren, opdat beide groepen de horizon van hun kennis en inzicht verruimen.

Heart Shrine Relic Tour weer in Nederland

Boodschap van liefdevolle

Heart Shrine Relic Tour

Lezingen

Tijdens de tentoonstelling van de Heart Shrine Relic Tour in Rotterdam wordt ook een tweetal lezingen gehouden.

1. Op zaterdag 24 juni spreekt Geshe Ngawang Zopa over *'Boeddhistische relikwieën. Wat, en wie, zitten erachter?'* Wie waren de mensen van wie de relikwieën afkomstig zijn? Waarom worden ze vandaag de dag nog zo gerespecteerd? En wat voor plaats hebben relikwieën in het boeddhisme? Deze lezing wordt uit het Tibetaans in het Nederlands vertaald door een tolk.
2. Op zondag 25 juni geeft Eerwaarde Kaye Miner de lezing *'Heilige relikwieën in de 21ste eeuw. Een tegenstelling?'*. In het Westen zijn we ons geloof in, en ons respect voor, relikwieën allang kwijt. Ze lijken letterlijk en figuurlijk iets uit het verleden te zijn. Veel mensen vragen zich dan ook af of de kracht van een relikwie wordt veroorzaakt door het object zelf of door ons eigen geloof erin. Zijn ze alleen een herinnering aan de oudheid of hebben ze juist betekenis in de snelle wereld van vandaag? Deze lezing wordt gegeven in goed te volgen Engels.

Waar en wanneer?

Heart Shrine Relic Tour: 23 t/m 25 juni van 10.30 - 16.30 uur in het Wereldmuseum, Willemskade 25, Rotterdam. Aanvang lezingen: 14.00 uur. Toegang gratis (bij zowel relikwieën als lezingen). Een donatie voor het Maitreya Project wordt op prijs gesteld. De tentoonstelling 'Tibet en de 14 Dalai Lama's' is niet gratis (zie elders in dit nummer).

Hulp gevraagd

Wie wil de organisatie van de Heart Shrine Relic Tour in Rotterdam helpen bij:

1. De verspreiding van flyers/posters door heel Nederland
2. De op- en afbouw van de tentoonstelling in Rotterdam (op donderdag 22/6 en maandag 26/6)
3. Het transport van spullen van Maitreya Instituut Amsterdam naar het Wereldmuseum in Rotterdam en weer terug
4. Het uitvoeren van diverse werkzaamheden tijdens de tentoonstelling (acht personen per dag)
5. Het regelen van logeeradressen in Rotterdam voor medewerkers van de Heart Shrine Relic Tour
6. Het bekostigen van de Heart Shrine Relic Tour in Nederland. Bijvoorbeeld door het sponsoren van bepaalde onderdelen, zoals bijvoorbeeld de transportkosten, de bloemen, de maaltijden voor medewerkers van de tour of hun reiskosten.

Reacties graag naar amsterdam@maitreya.nl of 020-4280842 (Paula de Wijs of Annelies van der Heijden). Graag onder vermelding van naam, telefoonnummer en bijdrage. Veel dank!

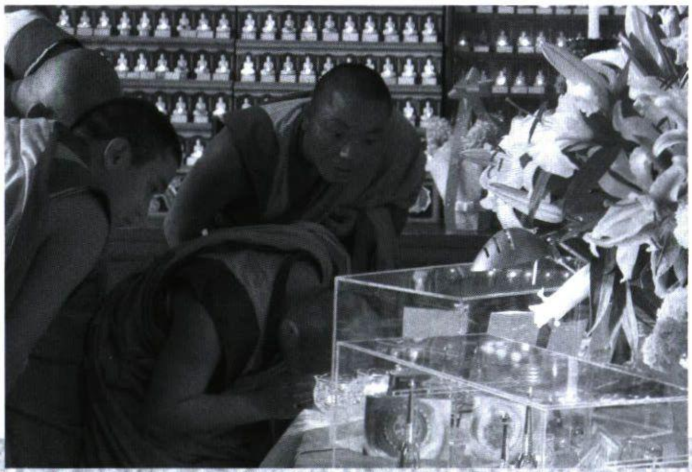
Hans Gijsen

Van 23 t/m 25 juni is de unieke collectie boeddhistische relikwieën van de 'Heart Shrine Relic Tour' voor de tweede keer te zien in Nederland. Ditmaal niet in het Maitreya Instituut in Amsterdam, maar in het Wereldmuseum in Rotterdam, waar dan ook de tentoonstelling 'Tibet en de 14 Dalai Lama's' te bezoeken is.

De relikwieën zijn onder meer afkomstig van de historische boeddha Shakyamoeni, zijn voorganger Kasyapa Boeddha, zijn leerlingen Ananda, Sharipoetra en Maudgalyana, de Indiase meesters Nagarjuna en Atisha, de Tibetaanse heiligen Yeshe Tsogyal, Milarepa, Je Tsong Khapa en ZH de eerste Karmapa. Daarnaast bevat de collectie relikwieën van boeddhistische meesters uit de Theravada en andere tradities. De relikwieën werden geschonken aan Lama Zopa Rinpochee door kloosters en geestelijken uit heel boeddhistisch Azië.

Ringsel

Naast stukjes bot en gefossiliseerd bloed bestaan de relikwieën voornamelijk uit zogenaamde *ringsel*. Ringsel zijn kleine parelachtige kraalvormige objecten. Ze worden in de as van grote meesters aangetroffen nadat zij zijn gecremeerd. Aangenomen wordt dat deze zeldzame verschijnselen het resultaat zijn van de spirituele realisaties van de meesters. De ringsel zorgen voor overdracht van positieve energie – liefdevolle vriendelijkheid in het bijzonder - op iedereen die ermee in aanraking komt. Ze zouden zich zelfs vermenigvuldigen, waarmee ze nog meer bijdragen aan vrede en geluk. Ringsel zijn uniek voor het boeddhisme, zowel Hinayana- als Mahayana-tradities. In andere religies tref je wel tanden, stukjes bot of kledingstukken aan, maar geen ringsel.



vriendelijkheid en vrede

FOTO'S: MAITREYA PROJECT

"Daarop lieten de Malla's van Kusinara aan die gemeenschap weten: 'De Verhevene is in het gebied van ons dorp het uiteindelijke Nirvana binnengegaan. Wij zullen geen deel van de resten van de Verhevene afstaan.' Op die woorden liet de brahmaan Dona het volgende aan die gemeenschap weten: 'Heren, hoort toe, ik wil één ding zeggen. De Boeddha leerde ons verdraagzaamheid. Het is niet goed dat er een strijd ontbrandt over de verdeling van de resten van de hoogste mens. Laten wij, heren, allen verenigd in harmonie en vriendschap, ze in acht delen verdelen. Laten stoepa's verspreid zijn over de windstreken, dan zullen vele mensen geloven in de Ziener.'"

Uit: Maha-Parinibbana-Sutta, ii 164/ii 167, in de vertaling uit het Pali door Jan de Breet en Rob Janssen (p. 382/383).

Uitwerking op de geest

Boeddhisten geloven dat het zien van de relikwieën een positieve uitwerking heeft op de geest. In elk geval maakt de schoonheid van de tentoonstelling een grote indruk op de bezoekers.

"Mensen worden diepgaand bewogen als ze in contact komen met de relikwieën. Daar zijn zoveel verhalen van. Dit is beslist een van de methodes om mensen naar de verlichting te brengen. De 'Heart Shrine Relic Tour' vervult de wensen van de boeddha's en ontwaakte leraren die zich als relikwieën hebben gemanifesteerd voor ons welzijn."

– Lama Zopa Rinpochee
(Mandala Magazine, februari/maart 2006)

Maitreya Project

De 'Heart Shrine Relics' reizen tot en met ca. 2010 over de wereld. Daarna worden ze geplaatst in het hartaltaar van het 152-meter hoge beeld van Maitreya Boeddha, dat in Kushinagar (India) zal worden gebouwd. Kushinagar is bekend als de plaats waar de historische boeddha overleed. Maitreya wordt gezien als de toekomstige boeddha, de opvolger van Boeddha Shakyamoeni. Maitreya Boeddha symboliseert liefdevolle vriendelijkheid, in het Sanskriet 'Maitri' genaamd. De bouw van dit hoogste boeddhabeeld ter wereld maakt deel uit van het Maitreya Project en heeft tot doel om tenminste 1000 jaar zoveel mogelijk mensen te inspireren tot liefdevolle vriendelijkheid en mededogen. In het beeld zullen naast een tempel ook tentoonstellingsruimtes, een museum en een bibliotheek worden ingericht. Om het beeld heen komt een park. Het Maitreya Project levert de regio Uttar Pradesh, die een van de armste van India is, veel economische voordelen op en omvat ook de bouw van scholen en ziekenhuizen. Het project werd geïnitieerd door Lama Thubten Yeshe en werd na zijn overlijden voortgezet door Lama Zopa Rinpochee. Meer informatie op: www.maitreya-project.org

Hans Gijsen bestudeert en praktiseert het boeddhisme sinds 1984 en nam toevlucht in 1985. Hij beoefende Vipassanameditatie in de traditie van Mahasi Sayadaw en volgde daarnaast veel lessen van Tibetaanse leraren. Sinds 2004 is hij bestuurslid van de Stichting Vrienden van het Boeddhisme. Hans zet zich vooral in om de samenwerking tussen boeddhistische groepen onderling te bevorderen en een brede maatschappelijke betrokkenheid te realiseren. Op dit moment houdt hij zich onder meer bezig met het beter zichtbaar maken van het boeddhisme in Rotterdam, door de oprichting van een 'Boeddhahuis' in de stad.

Choden Rinpochee

Een van de grootste meesters van deze tijd

Eerwaarde Kaye Miner

Van 27 t/m 29 juli is de grote meester Choden Rinpochee te gast op het Maitreya Instituut in Emst. Het wordt zijn eerste bezoek aan Nederland. Choden Rinpochee is een van de hoogste lama's uit de Gelugpa-traditie. Buiten Tibet was hij lange tijd onbekend, omdat hij tot 1985 negentien jaar lang verbleef in een donker kamertje in Lhasa. Een kamertje dat hij nooit verliet. Een portret van deze bijzondere leraar.

Opleiding

Choden Rinpochee, in 1933 geboren in oostelijk Tibet, werd op driejarige leeftijd herkend als de reïncarnatie van de vorige Choden Rinpochee, die kandidaat was geweest voor de twaalfde reïncarnatie van de Dalai Lama. Toen hij zes was ontving hij de monniksgeloften van zijn meester Pabongka Rinpochee (beroemd geworden met *Liberation in the Palm of Your Hand*, een standaardwerk over de Lam Rim). Op zijn vijftiende vertrok hij op aanraden van Pabongka Rinpochee naar Lhasa, om de geshestudies te volgen aan kloosteruniversiteit Sera Je. Een studie die hij in veertien jaar voltooide in plaats van in de gebruikelijke dertig jaar. Hij werd een expert in de Vinaya, de leringen over de discipline voor kloosterlingen. Toen Zijne Heiligheid de Dalai Lama in 1959 moest debatteren voor zijn geshe-examen was Choden Rinpochee één van zijn twee tegenstanders in het debat. Naast Zijne Heiligheid zijn Pabongka Rinpochee en Trijang Rinpochee de belangrijkste leraren van Choden Rinpochee.

Donkere kamer

Net als veel monniken werd Choden Rinpochee gevangengenomen door de Chinezen, maar ook weer vrijgelaten. Vanaf 1965 trok hij zich negentien jaar lang terug in een kleine, verduisterde kamer in Lhasa. Hij verliet deze kamer zelfs niet voor toiletbezoek en deed zijn beoefeningen zonder ook maar één boek of religieus object te bezitten. Al die tijd sprak hij met niemand, alleen met degenen die hem eten brachten. Hij deed dit omdat hij absoluut niets wilde doen dat in strijd was met de Dharma en onder het juk van de Chinezen achtte hij dat onmogelijk. Binnen blijven was voor hem de enige manier om niet door te Chinezen tot negatieve acties te worden gedwongen. Nadat de reïncarnatie van Shantideva hem had verzocht les te komen geven aan de nieuwe Sera Je-kloosteruniversiteit in Zuid-India, vroeg hij de Chinese autoriteiten toestemming om naar India te gaan. Die kreeg hij in 1985 en sindsdien onderwijst hij op Sera Je. Op verzoek van Lama Zopa Rinpochee geeft hij tevens gastlessen op FPMT-centra over de hele wereld.

Twee initiaties in Emst

Op het Maitreya Instituut in Emst zal hij twee initiaties geven. Zodra hierover nadere informatie beschikbaar komt, wordt deze bekend gemaakt op www.maitreya.nl.

Vertaling: Susanne Bulten

Eerwaarde Kaye Miner is directeur van Maitreya Instituut Emst en heeft als nationaal programmacoördinator zitting in het bestuur van Maitreya Instituut Nederland. Hiernaast geeft ze les op alle locaties van het Maitreya Instituut.

bezoekt Nederland

te gast in Emst

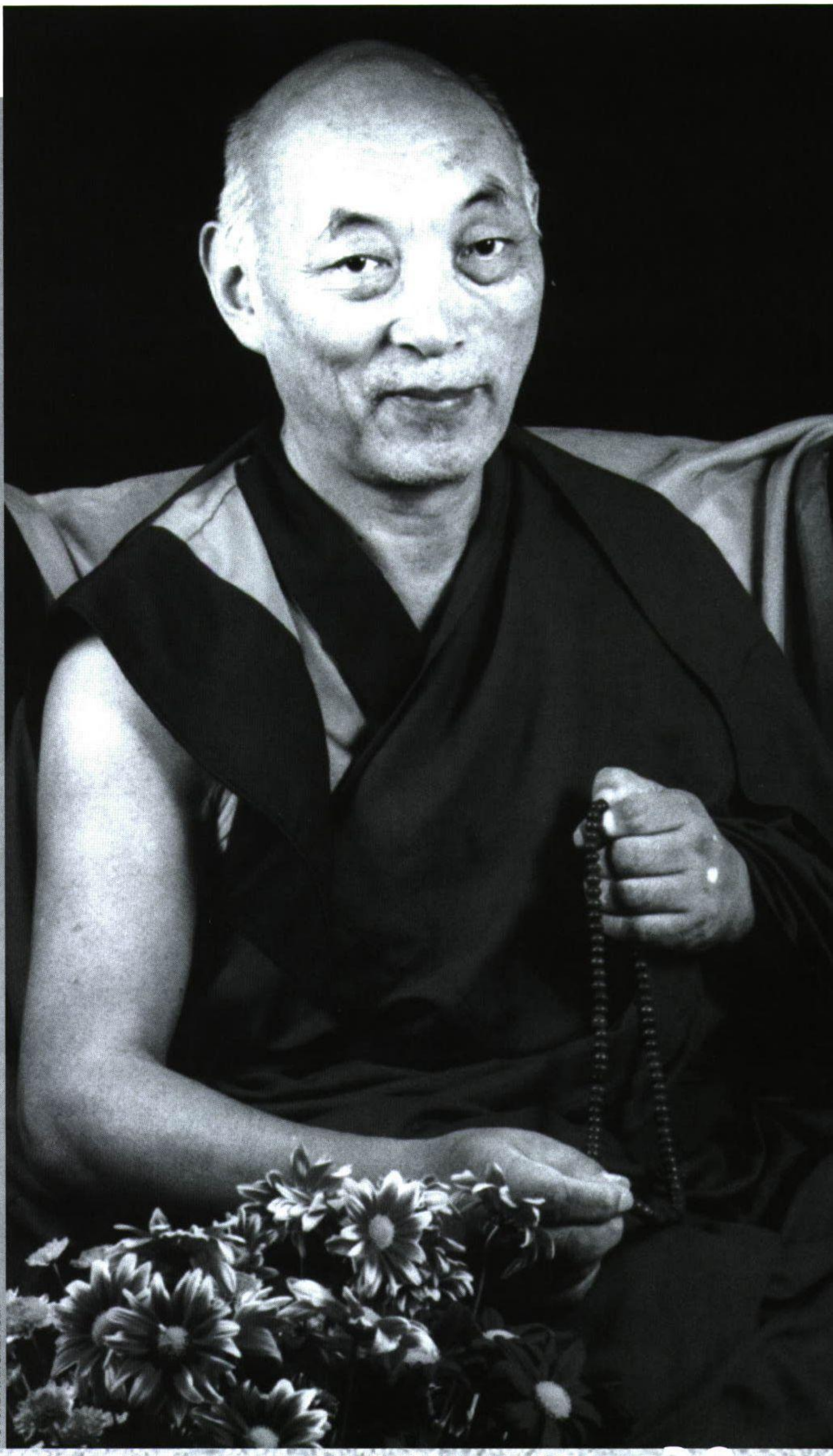


FOTO: EYTAN SALINGER

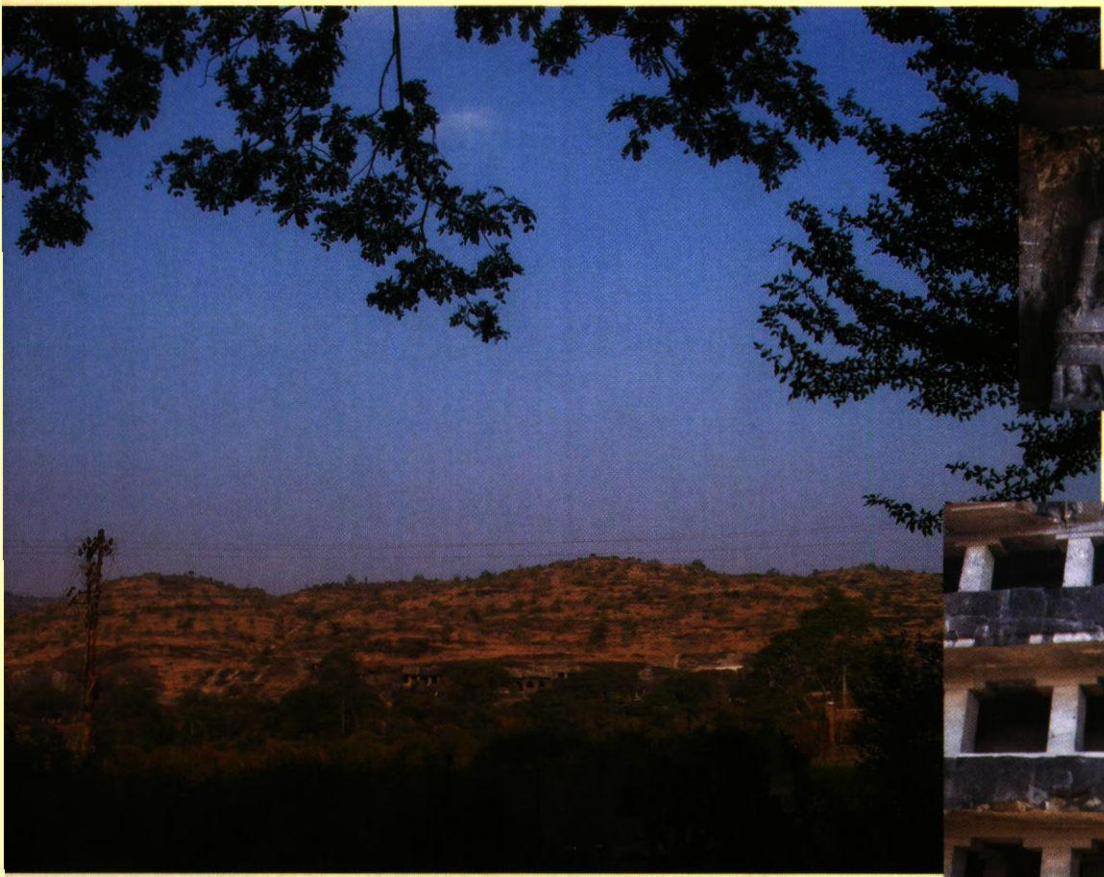
Lama Zopa over Choden Rinpochee:

"Alleen boeddha's kunnen alle buitengewone en onvoorstelbare kwaliteiten zien die Choden Rinpochee in zich heeft. Iedereen die les van hem heeft gehad zal in elk geval zien dat hij over een enorme hoeveelheid kennis en ervaring beschikt. Niet alleen heeft hij intellectueel begrip van de Dharma, maar zijn heilige geest is ook verrijkt met realisaties zo eindeloos als de oceaan. Hij is zacht van geest, heeft de gedachtetraining voltooid, is zuiver en bezit alle kwaliteiten van geleerde wezens. Hij heeft zijn geest gepacificeerd door te trainen in morele zelfdiscipline, concentratie en diep inzicht. Zijn geest is onafgebroken bezig met de zuivere Dharma, zonder ook maar een seconde te rusten. Als hij lesgeeft is Rinpochee bijzonder vaardig. Hij kan de leringen echt doen aankomen en is zeer geduldig in het leiden van zijn leerlingen en het onthullen van de leringen. Hij bezit grote wijsheid, geduld, een oprecht hart en is vrij van pretenties. Hij verbergt zijn eigen fouten niet. Hij heeft een volledig begrip van de vier klassen van tantra, ook van de hoogste klasse, de Mahaanuttara Tantra. Choden Rinpochee is de *ware* Tibetaanse lama, de ware goeroe aan wie je je kunt toewijden als je echt een spiritueel pad wilt volgen. Ik heb het gevoel dat elk woord dat Rinpochee zegt voortkomt uit zijn eigen realisatie en daarom bijzonder effectief is. Als een atoombom die verduisteringen vernietigt. Elk woord van zijn lessen kan heilzaam zijn. We zijn ongelooflijk fortuinlijk dat we deze leraar kunnen ontmoeten en zijn lessen kunnen horen."

Bronnen: Lezing Land of Medicine Buddha (oktober 2002) en Mandala Magazine (juli/augustus 2000).

Overweldigend en

Verslag van de Kalachakra in Amaravati



Ellora, 24 december
Tussen de bomen door zijn de grotten van Ellora te zien. Ellora ligt langs een belangrijke oude handelsroute. Men vermoedt dat de grotten zijn gemaakt door priesters en pelgrims die gebruik maakten van deze route.

Ellora, 26 december
Shakyamoeni Boeddha. De boeddhistische grotten dateren van 400-600 n.C. De beelden in de grotten zijn niet meer geheel intact. Helaas konden de Indiase gidsen, veelal geen boeddhisten, ons er weinig over vertellen.

Ellora, 26 december
Deze foto geeft weer hoe indrukwekkend groot sommige van de grotten zijn. In totaal telt Ellora 34 grotten: 12 boeddhistische, 17 hindoeïstische en 5 jain. De jain is een zeer geweldloze religie, wat goed voelbaar was in de jain-grotten (zeer vredige sfeer).

Jacoba Postma en Anne Veen

Van 5 tot en met 16 januari gaf ZH de Dalai Lama een Kalachakra-initiatie in Amaravati, India. Geshe Sonam Gyaltsen bracht vooraf, met enkele van zijn studenten, een bezoek aan de beroemde grotten van Ajanta en Ellora. Jacoba Postma doet verslag aan de hand van haar foto's. Anne Veen reisde op eigen gelegenheid naar Amaravati. Van hem een persoonlijke impressie uit een stad van tenten: in de vorm van twee e-mails die hij naar huis stuurde.

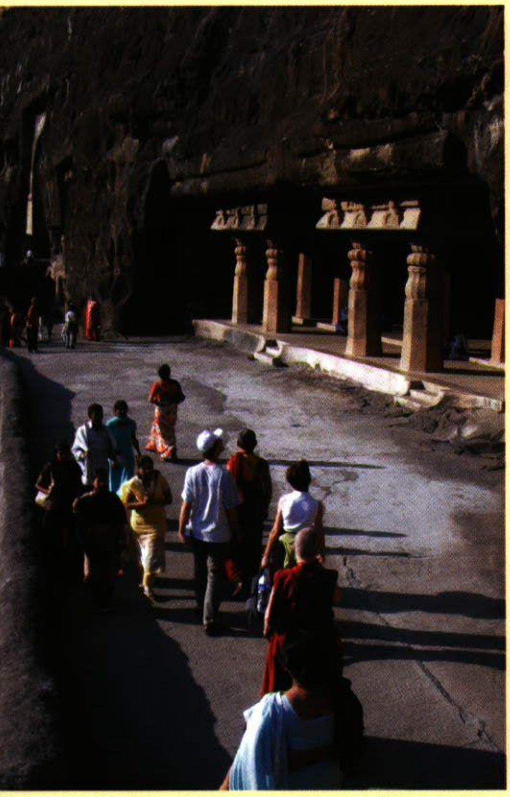
7 januari: Lieve vrienden,

India is altijd al moeilijk te beschrijven, maar dit is wel een hoofdstuk apart in het land van de onbegrensde moeilijkheden. De trip hiernaartoe verliep eigenlijk gladjes, op de normale vertragingen na, maar eenmaal in Amaravati aangekomen was het toch wel even slikken. In 'the middle of nowhere' is hier een stad voor 150.000 mensen uit de grond gestampt, bevolkt door Tibetaanse monniken, Tibetaanse families uit India, Tibet en de rest van de wereld, en een handje vol westerlingen.

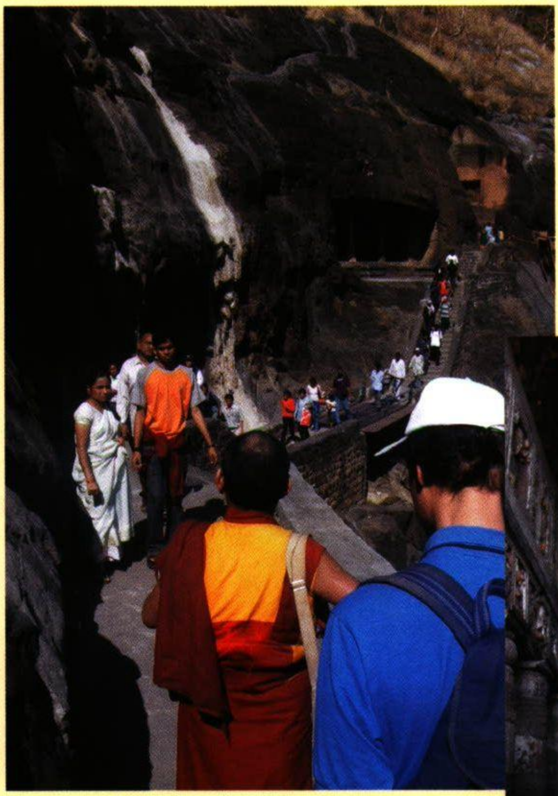
De westerlingen zijn duidelijk in de minderheid en 'tashi delek' is gebruikelijker dan 'hello, good morning'. Ik had wat moeite om m'n tent te vinden, maar na een paar uur zoeken heb ik een plek op de grond in een van de honderden tenten

afzien tegelijk!

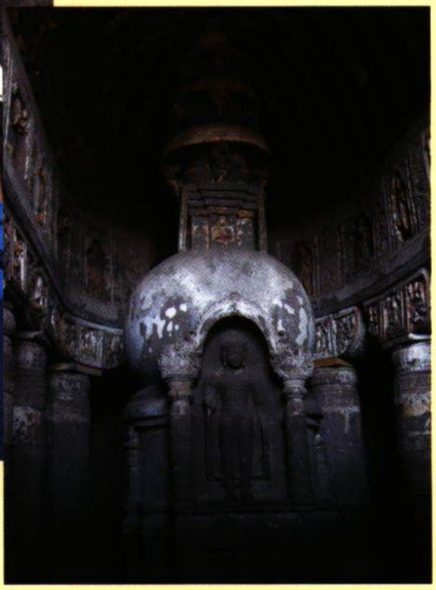
Jacoba Postma vertrok op 22 december 2005 met Geshe Sonam Gyaltsen, Eerwaarde Dolkar, Marco Werre en Marina de Gier naar India. Ze doet verslag van deze reis aan de hand van foto's. Helaas was het, om veiligheidsredenen, niet toegestaan te fotograferen bij de lessen van Zijne Heiligheid.



Ajanta, 27 december
De grotten in Ajanta zijn ouder dan die in Ellora. Ze dateren van 200-650 n.C. In totaal zijn er 27 boeddhistische grotten, zowel Hinayana als Mahayana. Hier is de lava te zien waarin de grotten zijn uitgehouwen. In de hoogtijdagen van Ajanta leefden 200 monniken, vakmensen en arbeiders in de grotten.



Ajanta, 28 december
In vroeger tijden waren de grotten met trappen vanaf het rivierbed te bereiken. Voor de toeristen zijn andere trappen en overgangen aangelegd.



Ajanta, 28 december
In een lange hal met een uitbouw vonden we een stoepa met een boeddha. Deze stoepa is waarschijnlijk van 150 v.C. en tot stand gekomen door een genereuze gift van een koning. Boven de pilaren zijn diverse afbeeldingen te zien van boeddha's en andere figuren.

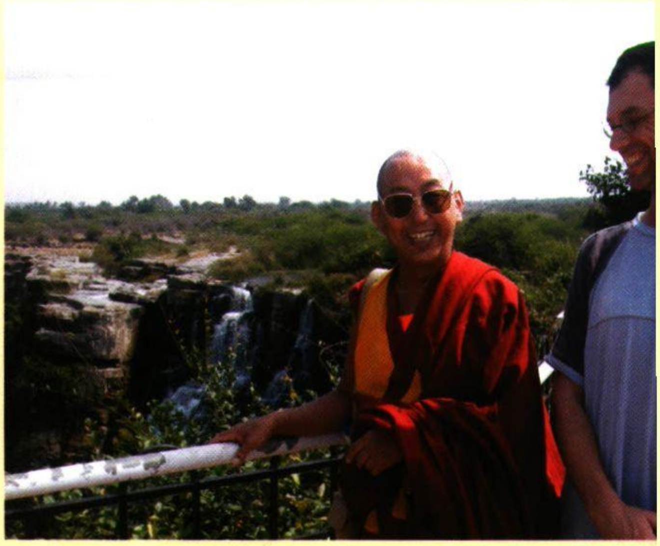
die hier zijn opgezet. Het lijkt wel een vluchtelingenkamp, zoals je dat op de televisie ziet, en de herrie is oorverdovend. Is het niet vanwege mensen die elkaar via een onverstaanbaar intercomsysteem proberen te vinden, dan wel vanwege de Indiase discodreun die kraampjes en restaurantjes – allemaal in tenten natuurlijk – voor de gezelligheid laten tetteren.

Ik heb al een paar bekenden gezien, maar Geshe Sonam Gyaltsen is nog niet gespot. Op de achtergrond klinkt het diepe gebrom van een enorme groep monniken van het Namgyal Klooster (van Zijne Heiligheid) die bezig zijn de voorbereidende rituelen uit te voeren, inclusief de lamadansen. Dit alles om de grond te zuiveren en alle boeddha's uit te nodigen. Gisteren zijn ze gestart met het maken van de zandmandala, maar die mogen we pas zien na voltooiing (na de initiatie). Morgen beginnen de lessen van Zijne Heiligheid, die drie dagen gaan duren (al weet je het nooit natuurlijk). Dan is er een dag vrij en daarna volgen een aantal dagen met de daadwerkelijke initiatie en afsluitende rituelen, zoals de Lang Leven Poedja voor Zijne Heiligheid.

Zowel Indiërs als Tibetanen zijn echte 'survivers'. Daar kunnen wij als westerlingen niet aan tippen. Het is hier overvol en 35 graden C., maar iedereen gaat als in een mierenhoop z'n eigen gang. Sanitair, je wilt er niet aan denken hoe dat er hier uitziet. Iedere avond lopen mensen met een lawaaiapparaat op hun rug door de 'straten' om een rookgordijn van desinfectiemiddel achter te laten, als de kruitdampen in een oorlog. Overdag is het tentenkamp bedekt met een laag witte poeder. Het mooie is dat iedereen in een goeie bui is. De Indiërs doen goede zaken (met matjes, eten,

»

Aurangabad, 30 december
Ook bij Aurangabad zijn grotten uitgehouwen, maar op veel kleinere schaal. Het gaat hier om tien grotten uit de 5e en de 6e eeuw n.C. Soms vertelden we Geshela voor we een grot ingingen wat er in die grot te zien zou zijn. Die informatie haalden we uit de reisgidsen die we bij ons hadden. Grappig was dat er bijna altijd iets anders te zien was dan in de gidsen stond.



Onderweg naar Nagarjunakonda, 3 januari
Op weg naar Amaravati probeerden we Nagarjunakonda aan te doen. Aangenomen wordt dat de grote meester Nagarjuna hier heeft geleefd. Nagarjunakonda (= de heuvel van Nagarjuna) ligt door de aanleg van een stuwdam nu op een eiland en heeft een interessant boeddhistisch openluchtmuseum. Omdat ook Zijne Heiligheid Nagarjunakonda ging bezoeken, kreeg ander publiek om veiligheidsredenen geen toegang. We hebben een glimp van hem mogen opvangen, terwijl hij in de auto voorbijreed.

Amaravati, 5 januari
Om plaats te geven aan de 150.000 mensen die naar Amaravati waren gekomen voor de lessen van Zijne Heiligheid was een enorme overkapping gespannen. De foto toont een vak dat was bestemd voor Tibetaanse monikken. Op het moment van de foto waren de lessen nog niet begonnen, maar vonden er al wel voorbereidende rituelen plaats. Op deze dag was het nog mogelijk een fototoestel mee te nemen.

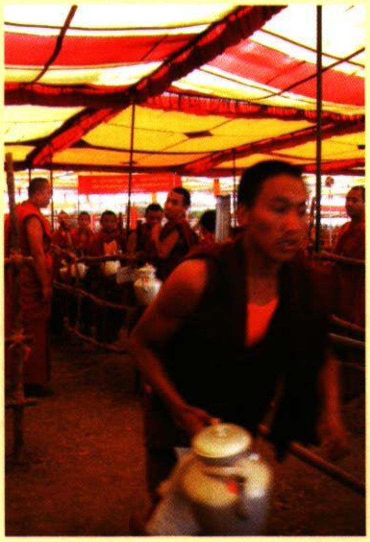
water en dergelijke), de bedelaars halen in enkele dagen een compleet jaarsalaris op, de monniken zijn uitgelaten alsof ze op schoolreis zijn, en de oudere leraren zijn blij elkaar weer te zien. Iedereen is in blijde afwachting van wat komen gaat. Een soort Koninginnedag, maar dan in India (Andrah Pradesh).

Houtje touwtje zijn een stuk of honderd computers aan elkaar geknoopt en zolang niemand over de draden struikelt doet alles het ook nog, want Indiërs zijn immers goed met computers. Bij ons zou zoiets echt niet kunnen en alles wat hier gebeurt zou direct worden verboden met het oog op veiligheid, arbeidsomstandigheden, of ik weet niet wat. Er is een enorme tent neergezet om straks alle mensen in de schaduw te kunnen laten zitten. In deze tent staat inmiddels een zeer indrukwekkend altaar van 20 meter lang, vol met offergaven, torma's, enzovoort. Iedereen die naar binnen wil wordt uitgebreid gecheckt.

Tegenover de tent wordt nog gewerkt aan een enorm boeddhabeeld. Dag en nacht, om het op tijd klaar te krijgen. Het beeld is van beton en zo'n 25 meter hoog. Eromheen liggen bijgebouwen en een tuin. Vreemd om te bedenken dat waar nu een hele stad is gevestigd, een maand geleden nog helemaal niets stond.

Kortom het is geweldig indrukwekkend allemaal, en afzien tegelijk.

Groeten, all the best en tashi delek
vanuit Amaravati,
Anne



Amaravati, 5 januari
Een groep monniken had tot taak om het publiek van thee te voorzien. Ze komen hier terug om hun theekannen weer bij te vullen.

Amaravati, 11 januari
Jonge monniken van het Ganden Jangtse Klooster op bezoek bij Geshela. Het was erg leuk om te zien hoe gedisciplineerd deze jonge monniken waren. Toen zij na afloop snoep kregen, ging een van de monnikjes eerst tellen of er voor iedereen een snoepje was, voordat de snoepjes werden uitgedeeld.

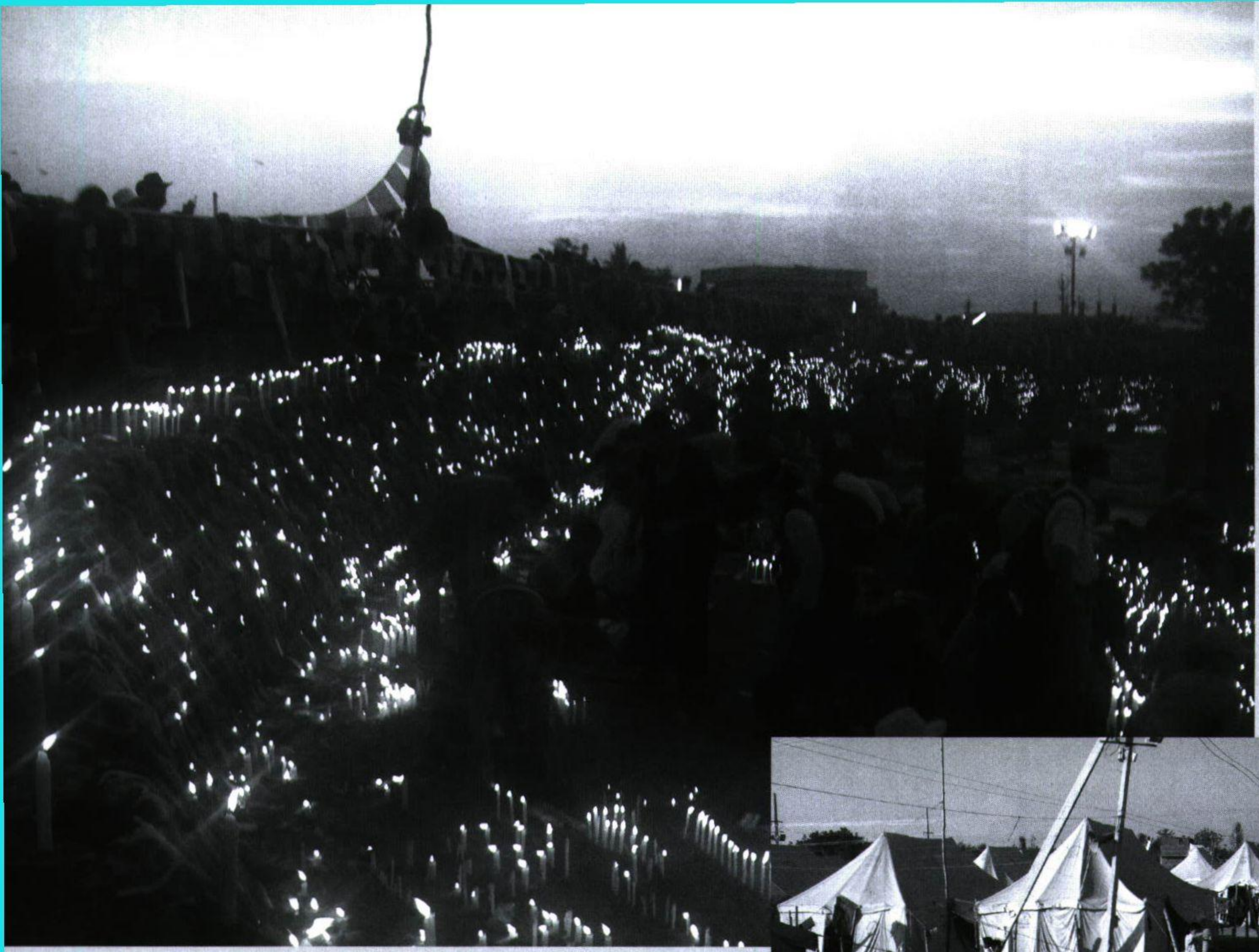
Amaravati, 9 januari
Het 'Ganden Jangtse Medicijnboeddha Ziekenhuis' uit Mundgod (India) had in een van de tenten een polikliniek ingericht, waar men gratis medische zorg kon krijgen. Op het linker doek is een vers uit Shantideva's Bodhicaryavatara te lezen: *For all those ailing in the world, until their every sickness has been healed, may I myself become for them the doctor, the nurse, the medicine itself.* Het ziekenhuis wordt gesponsord door de donateurs van Stichting Dhonden, de stichting die is opgericht door Geshe Sonam Gyaltsen.

14 januari: EMAHO! (verheugt u)

Vandaag, volle maan, was de belangrijkste dag van de initiatie en dus een beetje feest. We mochten de zandmandala van dichtbij bekijken en dat ging gepaard met veel gedrang. Volgens mij zijn er geen slachtoffers gevallen, zoals in het verleden wel eens is gebeurd. Morgen nog een toetje: enkele aanvullende initiaties die normaal bijna nooit worden gegeven, maar nu wel, omdat er zoveel leraren aanwezig zijn. Ze geven de leraren toestemming om zelf les te geven over de Kalachakra en Kalachakra-initiaties te geven. Voorlopig is dat voor ons nog niet weggelegd, dat is wel duidelijk, maar de indrukken ervan zijn nooit weg natuurlijk. Daarna zit het er weer op voor mij, al volgt er nog een Lang Leven Initiatie (Witte Tara) en een Lang Leven Poedja voor Zijne Heiligheid. Maar ja, je kunt niet alles hebben toch? En ik moet ook nog even bijkomen, voordat ik me thuis weer moet gaan bezighouden met de boekhouding en de belastingaangifte over 2005. Dus ik vertrek naar Orissa (kamer met douche en toilet, please).

De historische context van de plaats Amaravati bleef tot nu toe een beetje onzichtbaar. Van de boeddhistische gemeenschappen die hier ooit waren is niet echt veel meer over. Er is een park ter grootte van een flink voetbalveld met de ruïne van wat vroeger de grootste stoepa van Zuid-India was. Zo'n 80 meter in doorsnede schat ik. Behalve dat de Dalai Lama de stoepa in het verleden heeft bezocht en er wat vlaggen hingen, gebeurde er niet zoveel mee. Vanavond veranderde dat helemaal. De Tibetanen hebben er in één dag een volkomen Tibetaanse sfeer aan gegeven. Het hele park

»



Amaravati, 16 januari
Op dit moment is Amaravati een onbeduidend klein dorp. Voor de Kalachakra-lessen is daarom een stad van tenten uit de grond gestampt. Op de foto een deel van deze stad met een van de waterpompen. Overdag kwam een oorverdovend lawaai uit het intercomsysteem. Iedere avond werd kwistig met een ontsmettingsmiddel gespoten (het witte poeder op de foto). 's Nachts was de stad hel verlicht.

Amaravati, 14 januari
Lichtofferandes bij de stoepa in Amaravati. Met het vallen van de avond was het een drukte van belang bij de stoepa.

hangt nu van top tot teen vol met vlaggen en overal branden kaarsen en boterlampen. Tienduizenden pelgrims lopen rond de stoepa met hun mantra's en de wierook wordt met pakken tegelijk gestookt. Geen doosjes van 20 stuks, maar 100 of meer tegelijk, zodat er wolken de lucht in gaan. Opeens staat de hele stoepa vol met offerbakjes en offergaven in de vorm van fruit en hangen er grote portretten van Zijn Heiligheid, de Panchen Lama en andere grote leraren. Iedereen is in een feestelijke bui, de volle maan schijnt door de bomen en gebeden vullen de avondlucht.

In onze ogen zijn Tibetanen vaak ruige lieden, die qua karakter bij hun land passen. Ze maken doorgaans veel lawaai en hebben van hygiëne meestal nog niet gehoord. Maar opeens zijn ze weer helemaal geweldig, alsof ze bij de Jokhang Tempel in Lhasa lopen of bij de Bodnath Stoepa in Kathmandu. Niets 2006. Dit kan zo 100 of 200 jaar geleden zijn. Groepen monniken zitten met volle overgave te reciteren, te trommelen en te bellen. Anderen gaan, languit neerbuigingen makend, de stoepa rond. Je ziet dat dit in het bloed zit. Het is een echt familiegebeuren. Monniken, nonnen, mannen, vrouwen, kinderen - van alle leeftijden - iedereen doet vrolijk mee. De simpele rituelen met wierook, boterlampjes, vlaggetjes en katha's werken allemaal zo geweldig goed omdat ze met echte devotie worden uitgevoerd. Een eeuwenoude traditie die je nog zo uit de kast kunt trekken.

Een overweldigende avond dus, waar ik jullie meteen maar even deelgenoot van wilde maken. Omdat iedereen bij de stoepa is - dat gaat gewoon de hele nacht door denk ik - zijn de computers nu vrij. Ik kruip zo dadelijk in m'n tent en doe nog wat gebeden bij het licht van een grote TL-balk die hier

Amaravati, 16 januari
Waterofferandes en bloemenkransen bij de stoepa. In oude geschriften wordt gesproken over Dhanyakataka als de plaats waar de eerste Kalachakra-lessen en andere tantrische lessen zijn gegeven. Volgens verschillende geleerden is Amaravati het Dhanyakataka uit de geschriften.

Amaravati, 16 januari
De stoepa in Amaravati met gebedsvlaggen. Van de oude stoepa die hier heeft gestaan, en waar koning Ashoka in de 2e eeuw v.C. het fundament voor legde, is niet veel meer over. Restanten van de oude stoepa zijn rondom de huidige stoepa gezet. Een groot deel van de oude stoepa is naar het National Museum in Delhi en het British Museum in Londen gebracht. Het British Museum heeft een aparte Amaravati-galerij. De stoepa van Amaravati was vroeger de grootste stoepa van Zuid-India.

Amaravati, 16 januari
Het aanbieden van lichtofferanden. Door de mensenmassa kwam er veel fijn stof in de lucht. Een deel, ook wij, droeg daarom overdag mondkapjes.

's nachts gewoon blijft branden in alle tenten. Buiten schijnt de hele nacht een voetbalveldverlichting over het terrein. Voor de veiligheid of omdat Tibetanen niet echt van donker houden.

Moi, moi
Liefs van Anne

Jacoba Postma maakte in 1989, in het Kopan Klooster in Nepal, voor het eerst kennis met het boeddhisme en ging bij terugkomst in Nederland lessen volgen bij het Maitreya Instituut. Sinds 1992 is ze student van Geshe Sonam Gyaltsen. Daarnaast is ze als ledenvertegenwoordiger actief in het landelijk bestuur van het Maitreya Instituut.

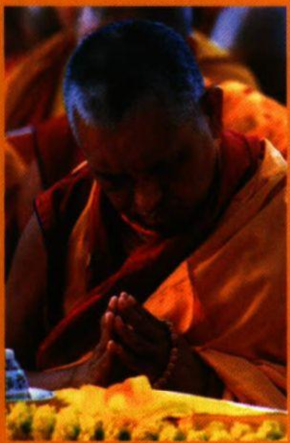
Anne Veen is ruim tien jaar student van Geshe Sonam Gyaltsen en heeft zitting in de participatieraad van de Boeddhistische Omroep Stichting (BOS). Zowel Anne als Jacoba maken sinds de oprichting in 1997 deel uit van de Maitreya Studiegroep Groningen en geven les in het kader van de FPTM-cursus 'Discovering Buddhism'.

Festival van lichtjes

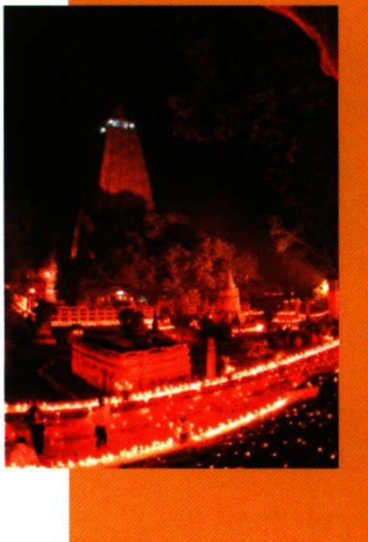
Saka Dawa bij de stoepa in Bodhgaya

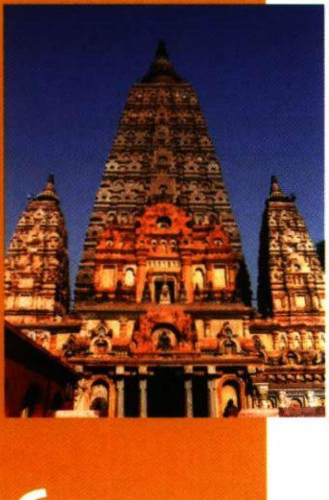
Paula de Wijs

Saka Dawa (Wesak) is de dag waarop de geboorte, de verlichting en het parinirvana van Shakyamoeni Boeddha worden herdacht. Rondom Saka Dawa nemen de gevolgen van heilzame activiteiten miljoenen keren toe. Dit jaar valt Saka Dawa op 11 juni.



Ongeveer twee weken lang wordt bij de grote stoepa van Bodhgaya, de plek waar Shakyamoeni Boeddha de verlichting bereikte, Saka Dawa gevierd. Dit gebeurt met prachtige offergaven, bestaande uit (milieuvriendelijke) elektrische lichtjes. Ook zullen er poedja's worden gedaan, samen met de monniken van het Gelugpa-klooster in Bodhgaya, en hangen er honderden gebedsvlaggetjes rond de stoepa. De lichtjes worden geofferd met een prachtig lichtofferande-gebed, geschreven door Lama Zopa Rinpochee. Alle namen van de sponsoren, samen met hun persoonlijke toewijdingen, zullen die dag worden voorgelezen onder de Bodhiboom.





Wilt u ook lichtjes, poedja's of gebedsvlaggetjes sponsoren? Haal dan de folder over het festival bij een van de vestigingen van het Maitreya Instituut of kijk op www.maitreya.nl.

Het geld dat overblijft nadat de kosten van de offerandes zijn gedekt, gaat naar het 'Repaying the Kindness Fund' van Lama Zopa Rinpochee en zal worden gebruikt om alle deelnemende FPMT-centra te ondersteunen.

Paula de Wijs-Koolkin is een van de oprichters van het Maitreya Instituut. Ze is directeur van Maitreya Instituut Amsterdam en secretaris in het bestuur van Maitreya Instituut Nederland. Tevens maakt ze deel uit van het FPMT-bestuur.

In memoriam

Maria Sophia Groenendijk (1940-2006)

Twaalf jaar geleden kwam Maria Sophia in mijn leven en binnen een paar jaar was zij mijn meest productieve leerling en een collega-kunstenaar in de traditie van het thangkaschilderen. Zij creëerde een ongelooflijke hoeveelheid schilderijen. Daar kunnen wij en toekomstige generaties nog lang van genieten.

Andy Weber

Haar nalatenschap zal altijd voortleven in haar schilderijen en als je echt goed kijkt naar die schilderijen dan zie je een enorme liefde en een echte passie voor de boeddha's en de godheden. De details in haar werk zijn misschien niet de meest accurate in traditionele zin, maar de kleuren, de kleurencombinaties en het landschap waarin zij het beeld creëerde, weerspiegelden haar liefde voor het leven en ontnamen mij soms de adem. Ik voel me bevoorrecht dat ik een van haar originelen in huis heb. Die zal me altijd blijven herinneren aan haar innerlijke kwaliteiten: die van een waar strijder.

Maria Sophia en ik hadden een speciale relatie. Jaren geleden, tijdens een zomercursus op het Maitreya Instituut in Emst, ontving ik per telefoon het nieuws dat mijn leraar Thargye-la was overleden. Een Nederlandse schilder en vriend van ons beiden was op doorreis in Kathmandu en had daar gehoord dat Thargye-la was gestorven. Ik was diep geschokt en voelde mijn geloof in psychische 'telefoonlijntjes' en het gretig verlangen om nog zoveel meer te leren van Thargye wegslippen in leegte. Een paar maanden later, kort na haar eerste ziekteperiode, reisde Maria Sophia naar Nepal en je kunt je niet voorstellen hoeveel vreugde ik in mijn hart voelde opwellen toen een ansichtkaart op mijn tafel belandde met het nieuws "Thargey-la leeft en is in goede doen. Ik heb hem gevonden. Maria Sophia." Dit inspireerde me zo snel mogelijk eer te betonen aan mijn leraar. Ik zal haar eeuwig dankbaar zijn voor deze daad van vriendelijkheid. Als je een ouder verliest is dat verschrikkelijk, maar als je een leraar verliest kan dat verlies nog dieper voelen. Vooral als de wijsheid van de leraar zo groot is en je eigen geheugenruimte zo beperkt.

Twee jaar geleden verzocht ik Maria Sophia om Amithaba te schilderen, in de Tushita-hemel, omgeven door de acht bodhisattva's. Misschien was het een gelukkige ingeving, want in de volgende paar maanden creëerde zij een echt meesterwerk. Een schilderij vol onbeschrijflijk licht en vreugde. Haar kleurenkeuze maakte er een visioen van, een glimp van een plek waarvan ik zeker geloof dat zij er nu is aangekomen. Adembenemend! Wat kan een schilderleraar nog meer verlangen van zijn leerling? En wie is trouwens de leraar, en wie de leerling? Zij heeft mij zoveel meer geleerd dan ik haar ooit kon geven.

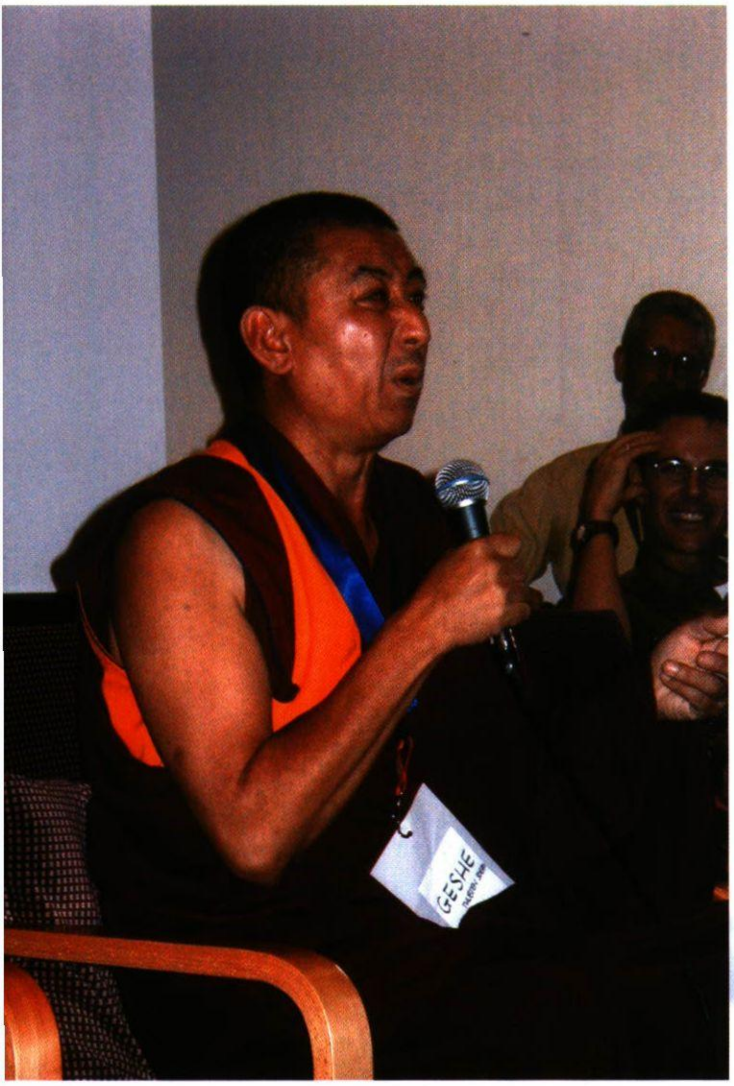
Tijdens de zomercursus van 2005, op het Maitreya Instituut in Emst, vertelde Maria Sophia me dat ze had besloten om de voorgestelde behandeling met medicijnen en chemotherapie niet te zullen volgen. We besloten samen dat het laatste beeld dat zij zou schilderen Witte Tara zou zijn. Tijdens het schilderen zou zij de mantra reciteren en dan langzaam oplossen in het zegenrijke licht van de Witte Tara. Ik geloof dat zij dit heeft gedaan.

Dit is de weg van de ware strijder: weten wanneer het tijd is en dan deze wereld vol gratie verlaten. Ik buig diep voor deze strijder, mijn medekunstenaar Maria Sophia.

Vertaling: Frank Baltus.

Thangkaschilder **Andy Weber** woont in Engeland, maar geeft cursussen en workshops door heel Europa en de VS. Maria Sophia was een van zijn vaste leerlingen. Thangka's van Maria Sophia zijn te zien op het Maitreya Instituut in Amsterdam.

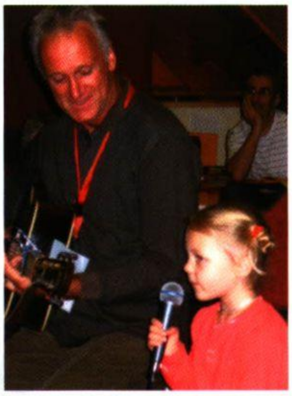
Essential Education



Geshe Thubten Soepa benadrukte het belang van een zuivere motivatie

Susanne Bulten

In oktober 2005 organiseerde de internationale organisatie Universal Compassion for World Peace (UCWP) haar openingsconferentie vlak buiten Londen. UWCP is in het leven geroepen door Lama Zopa Rinpochee met als doel projecten te bevorderen op het gebied van 'Essential Education'. Bijna 100 mensen van over de hele wereld kwamen bijeen om te brainstormen over wat tot voor kort nog 'Universal Education' werd genoemd.



FOTO'S: UCWP

op de rails

Essential Education (EE) helpt mensen wijsheid en compassie te ontwikkelen. In EE worden de lessen uit diverse spirituele stromingen toegepast in niet-religieuze contexten als onderwijs en hulpverlening opdat heel veel mensen er baat bij kunnen hebben, ongeacht hun geloof of traditie. Vijfentwintig jaar geleden werd op advies van Lama Yeshe al begonnen met het nadenken over Universal Education, maar bleek de tijd nog niet rijp voor concrete projecten. Met de UCWP, opgericht in februari 2005, moet de visie van Lama Yeshe en Lama Zopa Rinpochee nu echt handen en voeten krijgen. De conferentie was een eerste aftrap.

Theorie en praktijk

De eerste drie dagen discussieerden de deelnemers over wat EE zou kunnen inhouden, bijvoorbeeld in stervensbegeleiding, in business consultancy, in maatschappelijk werk en op scholen. Daarnaast werd vastgesteld wat ervoor nodig is om UCWP goed te laten functioneren. De laatste drie dagen verschoof de aandacht naar de praktijk. Zo waren er inspirerende presentaties van mensen die al een tijd werken vanuit de EE-gedachte. Karuna Cayton, psycholoog en Lama Yeshe-leerling van het eerste uur, vertelde onder meer over hoe hij technieken en begrippen uit de boeddhistische psychologie (Lo Rig) en de gedachtetraining (Lo Djong) toepast in zijn werk als managementcoach en business consultant. Dick Jeffrey hield een prachtig verhaal over het succes van zijn 'Maitreya School for Universal Education' in Bodhgaya. Dekyilee Oldershaw beschreef de inzet van EE bij haar werk als geestelijk en lichamelijk therapeut en tot slot was er een presentatie van de Tara Redwood School in de VS.

Antwoorden

De conferentie heeft antwoorden geleverd op belangrijke vragen als: "Is EE boeddhistisch of algemeen?" Uiteindelijk is men het erover eens geworden dat EE geworteld is in het boeddhistische begrip van de geest en de verschijnselen. EE berust, net als boeddhisme en wetenschap, op logische redenering en directe ervaring en kan worden beoefend door mensen uit alle geloofstradities. De enige aanwezige Tibetaanse leraar, Geshe Thubten Soepa, adviseerde dat EE gebaseerd moet zijn op een begrip van de realiteit en van religie. Hij benadrukte ook het belang van een zuivere motivatie om anderen te willen helpen. De motivatie moet niet zijn om een bepaald standpunt uit te willen dragen, EE moet mensen in staat stellen om hun eigen standpunt te bepalen. De rol van UCWP wordt, daar was men het eveneens over eens, om EE te promoten en te ondersteunen. UCWP krijgt als belangrijkste functie het bieden van training en materiaal aan potentiële beoefenaars van EE (onderwijzers, docenten, jongerenwerkers, consultants, trainers, mensen in de gezondheidszorg).

Hoe verder?

Vervolgstappen zijn onder meer het opzetten van een kennisbank met materialen en teksten uit het boeddhisme en andere filosofische, psychologische, wetenschappelijke en spirituele tradities. Daarnaast gaan, op advies van Lama Zopa Rinpochee, zeven werkgroepen aan de slag met het ontwikkelen van een boekje met zestien richtlijnen voor een gelukkig leven; dvd's over de vijf ethische kwaliteiten (vriendelijkheid, vergeving, geduld, bescheidenheid en vreugde); een EE-handboek; spel- en dramavormen; lesmateriaal voor scholen; publicaties met inspirerende verhalen over mensen die iets hebben betekend voor de samenleving en publicaties van lezingen van ZH de Dalai Lama. Ook worden trainingen ontwikkeld voor EE-beoefenaars. Voor de UCWP als organisatie zijn werkgroepen opgericht die zich bezig gaan houden met fondsenwerving, IT-infrastructuur en het organiseren van nieuwe bijeenkomsten.

Vicki Mackenzie, bestuurslid UCWP en schrijfster, interviewt Eerwaarde Kabir Saxena

Iets groots

Het enthousiasme en de inspiratie waren enorm. Veel deelnemers aan de conferentie bleken het gevoel te hebben aan het begin te staan van iets groots. Er zijn ideeën geboren, contacten gelegd en netwerken ontstaan die het fundament kunnen vormen voor een belangrijke nieuwe beweging wereldwijd.

Meer informatie op www.essential-education.org.
Via deze website kunt u zich ook abonneren op een nieuwsbrief.

Tibet nieuws

Openbare verbranding van kostbare dierenhuiden in Tibet

Hans Wamsteeker

Tijdens de Kalachakra in Amaravati (India) in januari riep ZH de Dalai Lama op te stoppen met het stropen en dragen van kostbare huiden van beschermde dieren. De Chinese autoriteiten reageerden nerveus.

FOTO'S: WRIGHT BPSI/EIA

Tibetanen verwerken traditioneel huiden van tijgers, luipaarden en vossen in hun feestelijke kleding. Het dragen van bont is functioneel in Tibet, gezien de harde weersomstandigheden in het hoogland, maar in toenemende mate wordt het ook gezien als statussymbool voor opkomende rijkdom. Om aan de vraag te kunnen voldoen wordt steeds meer gestroopt en komen steeds grotere hoeveelheden huiden op de lokale markten. Dit gebeurt ondanks Chinese wetten en internationale verdragen die China in dit verband heeft getekend en waarin staat dat verkoop en gebruik van huiden van zeldzame dieren verboden is. De Chinezen zelf stropen en verhandelen delen van dieren als tijgers en luipaarden voor medicinale doeleinden.

Massale verbrandingen

In Amaravati zei de Dalai Lama: "Ik schaam mij als ik al die beelden zie van mensen die zich versieren met huiden en bont". Meer dan 100.000 mensen waren aanwezig toen Zijne Heiligheid deze woorden uitsprak, waaronder meer dan 10.000 Tibetanen uit Tibet. Hij riep de Tibetanen op om, eenmaal weer thuis, maatregelen te nemen. Dat hebben ze gedaan. Uit Thangkor en het klooster in Kirti maakten toeristen opnamen van massale verbrandingen van huiden van tijgers, luipaarden, otters, vossen en andere zeldzame dieren. Daarbij was sprake van hoeveelheden huiden ter waarde van € 500.000. In Kirti waren meer dan 10.000 Tibetanen bij de verbrandingen aanwezig.

Illegale demonstraties van loyaliteit

Het lijkt erop dat Zijne Heiligheid slaagt waar alle eerdere inspanningen om een eind te maken aan de stroperspraktijken zijn gefaald. De Chinese autoriteiten reageerden dan ook zeer nerveus en verboden de openbare verbrandingen van huiden in Tibet omdat ze "illegale demonstraties van loyaliteit aan de Dalai Lama en zijn kliek" zouden zijn. Alle Tibetanen die huiden verbranden zullen worden gearresteerd en zullen hun baan verliezen. Opvallend was dat bij de Losarvieringen in Lhasa Tibetanen geen feestelijke kleding met bont meer droegen. Dezelfde berichten kwamen binnen over feestelijke bijeenkomsten elders in Tibet. Daar waar de autoriteiten de openbare verbrandingen tegenhielden, werden deze alsnog buiten de grote plaatsen langs de weg gehouden. Ook in Dharamsala en Kathmandu vonden verbrandingen plaats.

Hans Wamsteeker is bestuurslid van de Tibet Support Groep Nederland (TSG-NL) en redactielid van de Tibet Nieuwsbrief, die vier keer per jaar wordt uitgegeven door de TSG.

Rechtszaak in Spanje tegen genocide Tibet

Jeanet van der Woude

Het Spaanse Hooggerechtshof bracht op 10 januari 2006 het baanbrekende nieuws dat het de aanklacht van Tibet Comité Spanje tegen zeven voormalige Chinese leiders in behandeling gaat nemen. Het is de eerste officiële rechtszaak waarin de Chinese misdaden tegen het Tibetaanse volk centraal staan.

Onder de aangeklaagden bevinden zich ex-president Jiang Zemin, die van 1990 tot 2003 in functie was, en ex-premier Li Peng, in functie van 1988 tot 1998. Ze worden beschuldigd van genocide, misdaden tegen de mensheid, marteling en staatsterrorisme in Tibet. Het Hof stelt dat de ingediende documenten "tekenen laten zien van misdaden van genocide die behoren te worden onderzocht".

Geen Spaanse slachtoffers

Het Tibet Comité Spanje diende de genocidezaak in juni 2005 in bij een lagere rechtbank. In eerste instantie werd de zaak niet ontvankelijk verklaard omdat er geen Spaanse slachtoffers bij betrokken waren. In een andere zaak echter, deed het Spaanse constitutionele hof, de hoogste rechtbank van Spanje, de uitspraak dat Spanje 'universele jurisdictie' heeft en dat rechtbanken buitenlandse genocidezaken kunnen behandelen, ook zonder de betrokkenheid van Spaanse slachtoffers. Voorwaarde is dat er in het land van herkomst geen aanklachten tegen de betreffende personen lopen. Het Tibet Comité ging met succes in beroep.

Opluchting

"We zijn ontzettend blij dat deze weg naar gerechtigheid voor Tibet is opengegaan", aldus Alan Cantos, voorzitter van het Tibet Comité Spanje. "Met deze zaak zoeken we naar een moreel en juridisch antwoord op de handelingen die de Volksrepubliek China heeft verricht tegen het Tibetaanse volk. De beslissing van het Hof is een grote opluchting en troost voor de slachtoffers en hun familieleden."

Staatsimmuniteit

Het Hooggerechtshof zal de handelingen nagaan van de volgende voormalige leiders: president Jiang Zemin, premier Li Peng, de communistische partijhoofden in Tibet Ren Rong, Yin Fatang en Chen Kuiyan, het hoofd veiligheid Qiao Shi en de minister van familieplanning Deng Delyun. Zij waren in functie in de jaren zeventig, tachtig en negentig. De aanklacht is gericht op voormalige staatshoofden en niet op de huidige leiders, omdat de huidige leiders staatsimmuniteit genieten en niet vervolgd kunnen worden zolang ze in functie zijn.

Jeanet van der Woude was vier jaar lang algemeen coördinator bij de Tibet Support Groep Nederland. Tegenwoordig is ze fulltime bezig met een Master Opleiding Internationaal Recht. Naast haar studie zet ze zich nog steeds in voor de Tibetaanse zaak en is ze redactielid van de Tibet Nieuwsbrief.

FOTO: JOE GRATZ

Maitreya Kids

Mijn naam is Loki. Wie? Loki! Loki is een Tibetaanse superheld. Hij helpt mensen in nood. Mensen die veel stress of pijn hebben, kunnen terecht bij Loki.

Er zijn heel veel mensen in nood. Loki kan het werk niet alleen doen. Daarom zijn er heel veel hulp-Loki's. Mensen – waaronder monniken en nonnen – die Loki helpen. Lama Zopa Rinpochee is zo iemand. Hij verzet erg veel werk om mensen gelukkig te maken. Dat doet hij bijvoorbeeld door mensen te leren mediteren. Misschien heeft je vader of moeder wel een fotootje van hem staan.

Ik mag deze eerste Kids-pagina van het Maitreya Magazine vullen. Geweldig, toch! Maar ja, wat nu? Voor dit eerste nummer heb ik de hulp ingeroepen van mijn vriendjes. Katrien heeft een tekening gemaakt en Hans schreef een stukje over Maitri (lief zijn voor jezelf en anderen).

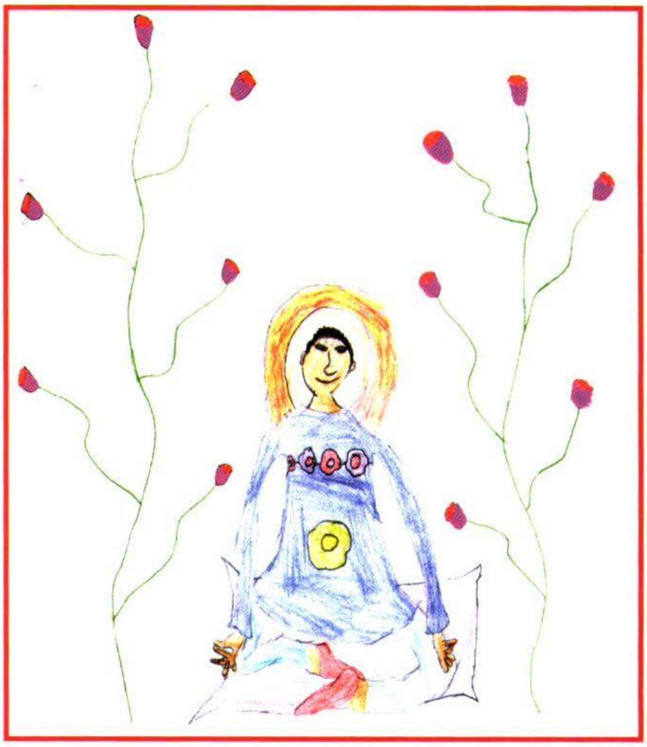
Ik hoop dat je het leuk vind. En wat nog mooier is, de volgende keer mogen jullie me helpen. Hoe? Nou heel eenvoudig:

1 **Schrijf een verhaaltje** over iemand die je kent en die mediteert. Dat kan je moeder zijn, of je vader, of je broer, zus, oma, opa, buurvrouw. Het maakt niet uit.

Wat doen ze? Je zou het ze kunnen vragen. Je zou ook eens kunnen kijken. Misschien zegt je moeder wel dat ze mediteert maar zit ze in werkelijkheid te slapen. Hi hi, ja echt, dat gebeurt. En hoe lang zitten ze dan? Sinds wanneer? En vooral, waarom eigenlijk? Maken ze ook geluid? En doen ze misschien buigingen? Beschrijf alles zo nauwkeurig mogelijk. Ik denk dat je zelf ook nog wel enkele vragen kunt bedenken. Let ook op wat ze eromheen doen. Met het altaar. Met kaarsjes, wierook en foto's. En als er foto's zijn, van wie zijn die dan?

2 **Maak een foto of tekening.**
De beste foto kun je maken als iemand niet weet dat je een foto maakt. Lachen, als je moeder of vader scheef op het kussen hangt. In slaap gevallen... Of misschien kijkt zij of hij wel heel ernstig, of lief of vrolijk. Leg het vast op een foto. Of teken zo precies mogelijk wat je ziet.

Stuur je verhaaltje, foto en/of tekening op naar Hans Gijsen, Burgemeester LF de Montignylaan 115, 3055 NB Rotterdam of per e-mail naar: hansgijsen@msn.com. *Onder vermelding van: Loki.*



Katrien Gijsen, 11 jaar

MEDITATIE MET LOKI: MAITRI

Maitri is een woord uit een andere taal ('het Sanskriet') en betekent lief zijn voor jezelf en anderen. Een van de oefeningen om jezelf en anderen te helpen is vrij eenvoudig. Je begint met jezelf veel geluk te wensen. Ga eens voor de spiegel staan en zeg dan tegen jezelf: Veel geluk! Doe dat een paar keer per dag, bijvoorbeeld voordat je naar school gaat of voordat je gaat slapen. Doe dat een paar weken.

Zet dan een foto van je vader of je moeder, of van allebei, voor je op tafel of op een kastje. Wens dat je vader en moeder gelukkig mogen zijn, en blijven. Het mag ook een foto zijn van iemand anders van wie je heel veel houdt. Doe dit ook een paar weken.

Neem daarna een persoon die je wel kent, maar die je niet direct tof of onplezierig vindt. Bijvoorbeeld de caissière bij de supermarkt of de conciërge op school. Een persoon waar je een neutraal gevoel bij hebt, maar die vast ook heel graag gelukkig wil zijn. Net als jij en je ouders. Wens ook deze persoon veel geluk en hou dat een paar weken vol.

Nu wordt het moeilijk. Stel je een persoon voor die jou heeft gekwetst of waar je geen plezierige herinneringen aan hebt. Ga weer uit van het positieve gevoel dat je hebt bij je vader en je moeder en wens ook deze persoon veel geluk toe. Geef de moed niet op. Vraag eventueel aan je ouders of ze een beetje helpen.

Veel succes. Tot de volgende keer. Dag!

Loki

Overzicht programma mei-augustus 2006

Amsterdam – Breda – Delft – Emst – Groningen

vr 5 t/m zo 7 mei • *Emst* Lam Rim (BP) / Geshe Ngawang Zopa weekendcursus
za 6 mei • *Amsterdam* Sanghata Soetra 10.00-13.00 u • *Amsterdam* Mantra's rollen 10.30-13.30 u
zo 7 mei • *Amsterdam* Goeroe Poedja 15.00-16.30 u
di 9 mei • *Emst* Meditatie / Koosje van der Kolk 19.00-20.00 u
wo 10 mei • *Amsterdam* Meditatie 19.00-19.45 uur • *Amsterdam* Nagarjuna's brief / Geshe Ngawang Zopa 20.00-21.30 u • *Breda* Heb ik een leraar nodig? / Eerw. Kaye Miner 19.30-21.30 u • *Groningen* Problemen transformeren (DB) / Anne Veen 19.30-21.15 u
vr 12 t/m zo 14 mei • *Emst* Yamantaka-onderricht (AP) / Geshe Sonam Gyaltsen weekendcursus
za 13 mei • *Amsterdam* Tekenmiddag / Carmen Mensink 12.00-17.00 u • *Amsterdam* Medicijnboeddha Poedja 15.00-16.00 u
ma 15 mei • *Amsterdam* Meditatie / Eerw. Kaye Miner 19.00-19.45 u • *Amsterdam* Establishing a daily practice (DB) / Eerw. Kaye Miner 20.00-21.30 u
di 16 mei • *Amsterdam* Engaging in the bodhisattva deeds (BP) / Eerw. Kaye Miner 20.00-21.30 u • *Emst* Meditatie / Koosje van der Kolk 19.00-20.00 u • Groningen Nagarjuna's brief / Geshe Ngawang Zopa 19.30-21.00 u
wo 17 mei • *Amsterdam* Meditatie 19.00-19.45u • *Amsterdam* Nagarjuna's brief / Geshe Ngawang Zopa 20.00-21.30 u • *Delft* Eindeloze frustratie of toch liever geluk? / Eerw. Kaye Miner 19.30-21.30 u
vr 19 mei • *Amsterdam* Tibetaanse taalles 16.30-20.00 u
vr 19 t/m zo 21 mei • *Emst* Hartsoetra (BP) / Geshe Ngawang Zopa weekendcursus
za 20 mei • *Amsterdam* Mantra's rollen 10.30-13.30 u • *Emst* Belang en rol van spirituele leraren (DB) / Janny de Boer & Alex de Haan 10.00-17.00 u
ma 22 mei • *Amsterdam* Goeroe Poedja 16.00-17.30 u • *Amsterdam* Meditatie / Eerw. Kaye Miner 19.00-19.45 u • *Amsterdam* Establishing a daily practice (DB) / Eerw. Kaye Miner 20.00-21.30 u
di 23 mei • *Amsterdam* Engaging in the bodhisattva deeds (BP) / Eerw. Kaye Miner 20.00-21.30 u • *Emst* Meditatie / Koosje van der Kolk 19.00-20.00 u
wo 24 mei • *Amsterdam* Meditatie 19.00-19.45 u • *Amsterdam* Nagarjuna's brief / Geshe Ngawang Zopa 20.00-21.30 u *Groningen* Problemen transformeren (DB) / Anne Veen 19.30-21.15 u
wo 24 t/m zo 28 mei • *Amsterdam* Mandala of Tara (thangkaschilderen) / Andy Weber
vr 26 t/m zo 28 mei • *Emst* Alles over karma (AP) / Geshe Sonam Gyaltsen weekendcursus
vr 26 t/m ma 29 mei • *Emst* Nyung Nä, ronde 1
za 27 mei • *Amsterdam* Medicijnboeddha Poedja 16.00-17.00 u
ma 29 mei • *Amsterdam* Meditatie / Eerw. Kaye Miner 19.00-19.45 u • *Amsterdam* Establishing a daily practice (DB) / Eerw. Kaye Miner 20.00-21.30 u
ma 29 t/m wo 31 mei • *Emst* Nyung Nä, ronde 2
di 30 mei • *Amsterdam* Engaging in the bodhisattva deeds (BP) / Eerw. Kaye Miner 20.00-21.30 u • *Emst* Meditatie / Koosje van der Kolk 19.00-20.00 u
wo 31 mei • *Amsterdam* Meditatie 19.00-19.45 u • *Amsterdam* Nagarjuna's brief / Geshe Ngawang Zopa 20.00-21.30 u
wo 31 mei t/m vr 2 juni • *Emst* Nyung Nä, ronde 3

---

vr 2 juni • *Amsterdam* Tibetaanse taalles 16.30-20.00 u
vr 2 t/m zo 4 juni • *Emst* Nyung Nä, ronde 4 *Emst* Yamantaka-onderricht (AP) / Geshe Sonam Gyaltsen weekendcursus
za 3 juni • *Amsterdam* Sanghata Soetra 10.00-13.00 u • *Amsterdam* Mantra's rollen 10.30-13.30 u
zo 4 t/m di 6 juni • *Emst* Nyung Nä, ronde 5
ma 5 juni • *Amsterdam* Meditatie / Eerw. Kaye Miner 19.00-19.45 u • *Amsterdam* Establishing a daily practice (DB) / Eerw. Kaye Miner 20.00-21.30 u
di 6 juni • *Amsterdam* Goeroe Poedja 16.00-17.30 u • *Amsterdam* Engaging in the bodhisattva deeds (BP) / Eerw. Kaye Miner 20.00 – 21.30 uur • *Emst* Meditatie / Koosje van der Kolk 19.00 – 20.00 uur
di 6 t/m do 8 juni • *Emst* Nyung Nä, ronde 6
wo 7 juni • *Amsterdam* Meditatie 19.00-19.45 u • *Amsterdam* Nagarjuna's brief / Geshe Ngawang Zopa 20.00-21.30 u • *Breda* Waarom bang voor de dood? / Eerw. Kaye Miner 19.30-21.30 u
do 8 t/m za 10 juni • *Emst* Nyung Nä, ronde 7
vr 9 t/m zo 11 juni • *Emst* Lam Rim (BP) / Geshe Ngawang Zopa weekendcursus
za 10 juni • *Amsterdam* Tekenmiddag / Carmen Mensink 12.00-17.00 u
za 10 t/m ma 12 juni • *Emst* Nyung Nä, ronde 8
zo 11 juni • *Amsterdam* Saka Dawa practice day / Eerw Kaye Miner 05.15-17.00 u • *Amsterdam* Medicijnboeddha Poedja 16.00-17.00 u
ma 12 juni • *Amsterdam* Meditatie / Eerw. Kaye Miner 19.00-19.45 u • *Amsterdam* Practice sessions (DB) / Eerw. Kaye Miner 20.00-21.30 u
di 13 juni • *Amsterdam* Engaging in the bodhisattva deeds (BP) / Eerw. Kaye Miner 20.00-21.30 u • *Emst* Meditatie / Koosje van der Kolk 19.00-20.00 u
wo 14 juni • *Amsterdam* Meditatie 19.00-19.45 u • *Amsterdam* Nagarjuna's brief / Geshe Ngawang Zopa 20.00-21.30 u
vr 16 juni • *Amsterdam* Tibetaanse taalles 16.30-20.00 u
vr 16 t/m zo 18 juni • *Emst* Hartsoetra (BP) / Geshe Ngawang Zopa weekendcursus
za 17 juni • *Amsterdam* Mantra's rollen 10.30-13.30 uur • *Emst* Verzamelen en zuiveren (DB) / Janny de Boer & Alex de Haan 10.00-17.00 u
ma 19 juni • *Amsterdam* Meditatie / Eerw. Kaye Miner 19.00-19.45 u • *Amsterdam* Practice sessions (DB) / Eerw. Kaye Miner 20.00-21.30 u
di 20 juni • *Amsterdam* Goeroe Poedja 16.00-17.30 u • *Amsterdam* Engaging in the bodhisattva deeds (BP) / Eerw. Kaye Miner 20.00-21.30 u • *Emst* Meditatie / Koosje van der Kolk 19.00-20.00 u
wo 21 juni • *Amsterdam* Meditatie 19.00-19.45 u • *Amsterdam* Nagarjuna's brief / Geshe Ngawang Zopa 20.00-21.30 u • *Delft* Een betere wereld / Eerw. Kaye Miner 19.30-21.00 u • *Heijningen / Zeeland* Rituelen voor bevrijde zeedieren 14.00 u
vr 23 t/m zo 25 juni • *Emst* Alles over karma (AP) / Geshe Sonam Gyaltsen weekendcursus
zo 25 juni • *Amsterdam* Medicijnboeddha Poedja 15.00-16.00 u
ma 26 juni • *Amsterdam* Meditatie / Eerw. Kaye Miner 19.00-19.45 u • *Amsterdam* Practice sessions (DB) / Eerw. Kaye Miner 20.00-21.30 u
di 27 juni • *Amsterdam* Engaging in the bodhisattva deeds (BP) / Eerw. Kaye Miner 20.00-21.30 u • *Emst* Meditatie / Koosje van der Kolk 19.00-20.00 u
wo 28 juni • *Amsterdam* Meditatie 19.00-19.45 u • *Amsterdam* Nagarjuna's brief / Geshe Ngawang Zopa 20.00-21.30 u
vr 30 juni t/m wo 12 juli • *Emst* Zomer Lam Rim / Geshe Sonam Gyaltsen

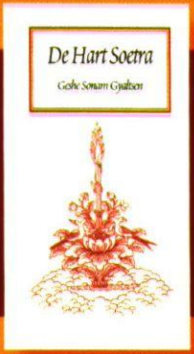
---

zo 2 t/m do 6 juli • *Amsterdam* City retreat / Eerw. Kaye Miner
ma 3 juli • *Amsterdam* Tara Poedja 16.00-17.30 u
do 6 juli • *Amsterdam* Goeroe Poedja (verjaardag ZHDL) 16.00-17.30 u
di 25 t/m zo 30 juli • *Emst* Bezoek Choden Rinpochee
vr 28 juli t/m ma 7 aug • *Emst* The wheel of life (thangkaschilderen) / Andy Weber
za 29 juli • *Emst* Rituelen voor bevrijde dieren 12.00-14.30 u

---

DB = Discovering Buddhism / Ontdek het Boeddhisme
BP = Basic Program
AP = Advanced Program

Kijk voor meer informatie in het programmaboekje of op www.maitreya.nl



De Hart Soetra

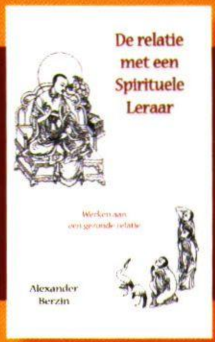
De Hart Soetra is een van de bekendste soetra's in de Mahayana-traditie. Ze wordt dagelijks gereciteerd, van Japan tot en met India. In het Tibetaans boeddhisme wordt het reciteren van deze korte 'Perfectie van Wijsheid Soetra' gezien als een effectief middel om obstakels te pacificeren.

Geshe Sonam Gyaltsen, 120 pagina's, € 9,50 • ISBN 90-71886-17-4

De Relatie met een Spirituele Leraar

Een spiritueel pad volgen zonder spiritueel leraar is als een reis maken zonder gids. Wil je zonder al te veel dwalen op de juiste bestemming aankomen, dan heb je een goede gids nodig. Maar hoe vind je een betrouwbare en bekwame gids? Aan welke kwalificaties moet een spiritueel leraar voldoen? En aan welke zijn leerlingen?

Alexander Berzin, 260 pagina's, € 19,95 • ISBN 90-71886-21-2



Lam Rim (Boeddha's weg naar de verlichting)

Verbeterde heruitgave van 'Innerlijke Evolutie'. Het overzicht van het boeddhistische pad naar de verlichting (in het Tibetaans LAM RIM genoemd). Ongeveer 560 voor Christus werd de historische boeddha Shakyamoeni geboren als Prins Siddharta in een klein koninkrijk in Noord-India. Als Indiase prins had hij een zeer comfortabel, rijk en zorgeloos leven. In de wereld buiten zijn paleis werd hij echter geconfronteerd met ziekte, ouderdom en dood. Dat was voor hem aanleiding om zijn koninklijk bestaan vaarwel te zeggen en op zoek te gaan naar de verlichting, de bescherming tegen het lijden. Zijn inzichten en ervaringen gaf hij door aan zijn leerlingen, zodat zij net als hij de verlichting zouden kunnen bereiken.

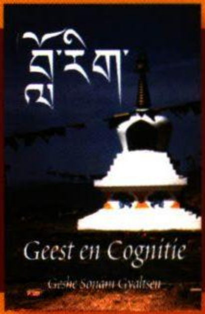
Tot op de dag van vandaag is de weg die de Boeddha bewandelde in een ononderbroken overleveringslijn doorgegeven, waardoor het ook voor ons mogelijk is het boeddhaschap te bereiken. Wat moeten we ervoor doen om net als Prins Siddharta de verlichting te bereiken en boeddha te worden?

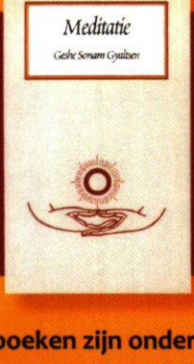
Geshe Sonam Gyaltsen, 210 pagina's, € 17,50 • ISBN 90-71886-25-5

Geest en Cognitie (Lo Rig)

Het Tibetaans boeddhisme leert ons dat onze geest een allesbepalende factor is in het leven. Zo bepaalt onze geest bijvoorbeeld of we een gebeurtenis als geluk of als lijden ervaren. Wat is het verschil tussen de geest en de hersenen? En wat betekent het als gezegd wordt dat onze geest van nature helder en wetend is? Dit boek geeft een gedegen en diepgaand inzicht in de boeddhistische visie op geest en cognitie.

Geshe Sonam Gyaltsen, 320 pagina's, € 18,95 • ISBN 90-71886-16-6





Meditatie

Bewerking van het transcript van de meditatiecursus die de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen in 1997 gaf op het Maitreya Instituut in Emst. Biedt essentiële informatie over de theorie en praktijk van boeddhistische meditatie en is een betrouwbare handleiding voor concentratiemeditatie zoals gepresenteerd in de Gelugpa-orde van het Tibetaans boeddhisme.

Geshe Sonam Gyaltsen, 100 pagina's, € 9,50 • ISBN 90-71886-18-2

Deze boeken zijn onder meer te verkrijgen bij:

- Maitreya Instituut Emst, Heemhoeveweg 2, 8166 HA Emst. Tel: 0578-661450, Fax: 0578-661851, E-mail: maitreyabusiness@planet.nl
- Maitreya Instituut Amsterdam, Brouwersgracht 157, 1015 GG Amsterdam. Tel: 020-4280842, Fax: 020-4282788, E-mail: amsterdam@maitreya.nl
- **www.boeddhaboeken.nl**

MAITREYA
UITGEVERIJ